

IV. 考察およびまとめ

現代の子供を取り巻く夜型化、生活リズムの乱れと合わせて、子育てや家事全般の負担のしわ寄せが母親にきてしまう現代社会の中で、健康教室や育児サークルの紹介など、母親の精神的な負担が少しでも和らぐような育児環境づくりをし、子供の心身の成長発達において、夜型生活を始めとする生活リズムの改善への支援から、子育てが今後より親子にとって楽しく充実したものになるような支援が求められていると考える。

H21-5

9月12日(土)14:30~16:30 コラボ I 2階 視聴覚ホール

日本応用心理学会第76回大会

大会企画シンポジウム【健康を支援する応用心理学】

子どもの遅寝による心身発達への危惧、

睡眠行動変容「眠育」に向けた取り組みの紹介

- ・ 1 医療における健康障害の予防という立場より；健康支援として「眠育」を提唱
 - 「食育」のみでは不完全、「眠育」との両輪を
 - ① 遅寝の実態と遅寝による弊害
 - ② 眠育とは

- ・ 2. 睡眠の役割と成長発達

- ・ 3. 睡眠・生活リズム調査からみた心身発達影響への危惧

- ・ 4. 遅寝対策としての介入法の検討

2. 子どもの遅寝による心身発達への危惧と、睡眠行動変容「眠育」に向けた取り組みの紹介 (新小田春美)

厚生労働省の調査によると睡眠に関連する問題は5人に1人が持っているといわれ、ここ数年の短時間睡眠化は世界一という。子どもも例外でないことから、脳の発達に対する睡眠不足の影響が心配されている。子どもの遅寝傾向は良い生活習慣が獲得できないばかりか、睡眠覚醒の概日リズムが確立されにくく、免疫系、内分泌系への悪影響など、子どもの健全育成にとって非常に憂慮すべき状況である。心身発達への影響は、落ち込み、イライラ、キレる、怒り出すなどよくあると答えた人ほど夜型化しているという報告もあり、今後前方視的な観察が必要である。

そこで、乳幼児健診に来所した子どもの睡眠の実態と養育者、特に両親の睡眠習慣を併せて調査し、心身発達の影響とその介入法の検討をめざした厚生労働科学研究助成による“こころの健康科学事業、班調査” Child Sleep Cohort Project (ChiSCoP: チャイスコップ) を平成19年度にスタートさせた。生活習慣の1つである睡眠の実態を睡眠日誌で観察し、子どもたちの成長発達との関連や両親の生活行動について分析中である。どの程度心身発達への影響を与えるのかは、長期的フォローが必要であるので、2年間の継続したかかわりの範囲内で、睡眠習慣と養育者の睡眠に対する認識の変化や子どもたちの生活習慣の取り組みの実態を紹介する。子ども達の行動変容を目指した認知行動的な接近(教育)法の検討を目指し、質的・量的分析結果を元に「眠育」の大切さを伝えたい。

子どもの睡眠習慣促進のための健康教育リーフレット
“早起き元気さんのシール帳”の効果

○ 末次美子, 九州大学
 浅見恵梨子, 千里金蘭大学
 内村直尚, 久留米大学
 加来恒壽, 九州大学
 加藤則子, 国立保健医療科学院
 新小田春美, 九州大学

目的

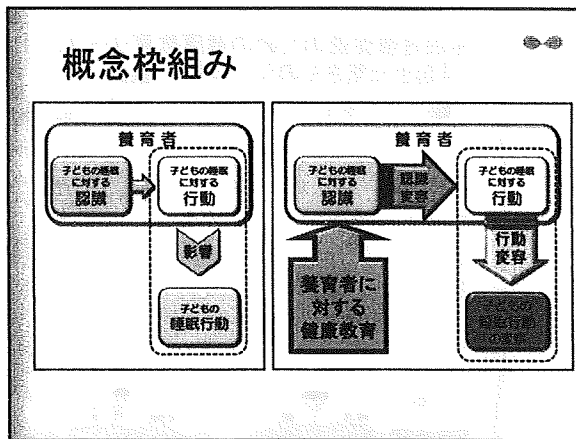
睡眠習慣促進のための健康教育リーフレット;
 “早起き元気さんのシール帳”の活用が、
 子どもの睡眠生活行動に対する母親の認識や、
 子どもの睡眠行動に、
 どのような影響を与えるかを明らかにする。

用語の操作的定義

** 「睡眠行動」: 就寝時刻、起床時刻、夜間睡眠時間

** 「睡眠生活行動」: 睡眠行動、ならびに同調因子。

同調因子: 睡眠に影響することが科学的に証明されている因子
 (例) 朝の太陽の光を浴びること、規則正しい3食の食事、
 昼間の活動、昼寝の時間、入浴のタイミング、
 夜間の光、社会的コミュニケーション、
 入眠儀式、排泄



調査対象者

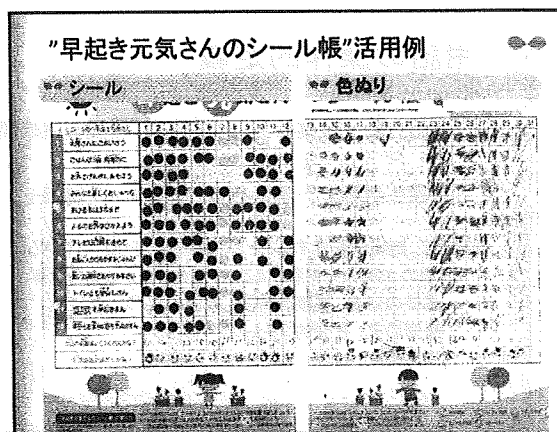
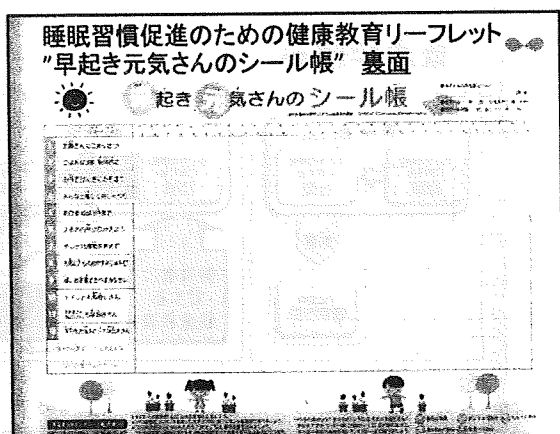
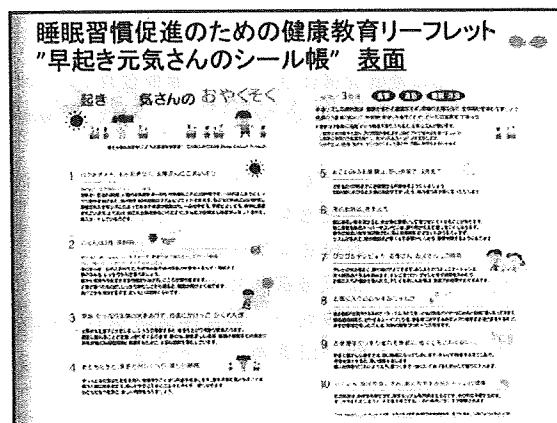
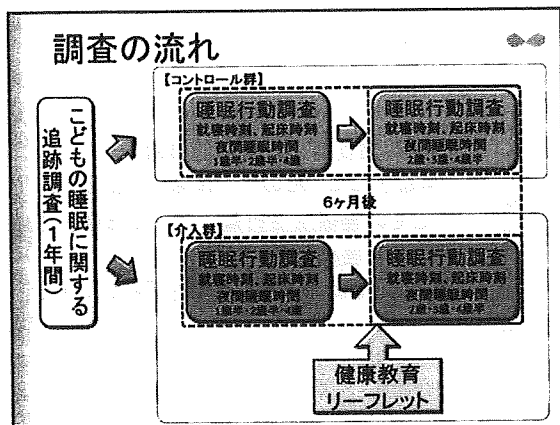
平成19年9～10月に、
 A市乳幼児健診(4ヶ月・1歳半・3歳児健診)を受診し、
 2年間の睡眠コホート調査に同意が得られた親子。

⇒ 属性(父親年齢・母親年齢・同居家族・出生体重)と
 子どもの睡眠行動(就寝時刻・起床時刻・睡眠時間)に
 有意差のない、介入群とコントロール群へ分類。

調査内容、調査方法、分析方法

** 子どもの睡眠行動
 母親による自記式の睡眠記録より以下を抽出
 就床時刻・起床時刻・夜間睡眠時間
 ⇒ 群間比較:t検定、介入前後比較:paired t検定
 (SPSS ver.16.0)

** 子どもの睡眠行動に対する母親の認識
 アンケートによる自由記述
 刺激語『“早起き元気さんのシール帳”を使ってみて、
 今、子どもさんの睡眠生活について、
 どのように感じていらっしゃいますか?』
 ⇒ KJ法により分析



回収率

睡眠行動調査の回収率(欠損データ含は除く)

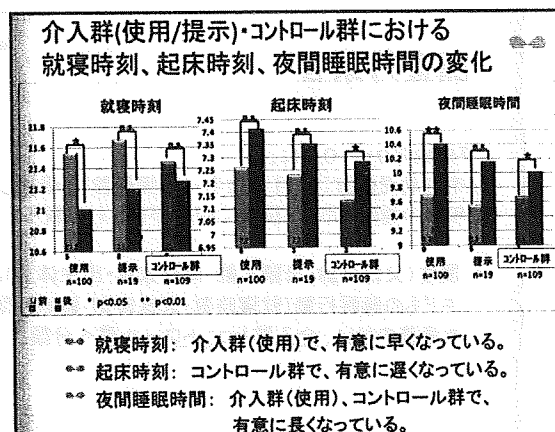
介入群: 82.1%、119名

コントロール群: 82.58%、109名

介入群

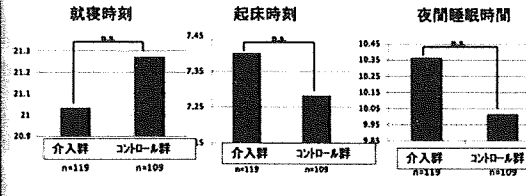
リーフレット使用率: 84.03%

⇒ 使用: 使用グループ(100名)と、
未使用: 提示グループ(19名)に分類。



- 就寝時刻: 介入群(使用)で、有意に早くなっている。
- 起床時刻: コントロール群で、有意に遅くなっている。
- 夜間睡眠時間: 介入群(使用)、コントロール群で、有意に長くなっている。

介入群・コントロール群間の 就寝時刻、起床時刻、夜間睡眠時間の比較



リーフレット配布後
介入群とコントロール群において、
就寝時刻、起床時刻、夜間睡眠時間について、有意差なし。

介入後の 子どもの睡眠生活行動に対する母親の認識

5つのカテゴリー
わが子なりの睡眠生活行動の存在
意識的に整える必要性
日々の繰り返しによる習慣化
大人の認識や行動の被影響
家族の協力の必要性
現実生活との調整の難しさ

介入後の 子どもの睡眠生活行動に対する母親の認識

1. カテゴリー	サブカテゴリー
わが子なりの睡眠生活行動の存在	同調因子が睡眠に影響している 平日と休日でリズムが異なる 成長発達により睡眠の型が変化している きょうだい児の影響を受けている それなりに良い睡眠生活行動である
2. カテゴリー	サブカテゴリー
意識的に整える必要性	親が能動的に整える必要がある 意識することにより整えることができる

介入後の 子どもの睡眠生活行動に対する母親の認識

3. カテゴリー	サブカテゴリー
日々の繰り返しによる習慣化	規則正しい生活を努めて変えないことが大切である はじめは大変だが整えたと一定になってくる 一定の生活行動の繰り返しにより習慣となる
4. カテゴリー	サブカテゴリー
大人の認識や行動の被影響	親の気分の影響を受ける 親の生活行動の影響を受ける 親の仕事の影響を受ける 両親の行動が子どもの見本となる

介入後の 子どもの睡眠生活行動に対する母親の認識

6. カテゴリー	サブカテゴリー
家族の協力の必要性	親の努力が必要である 家族の協力が必要である
7. カテゴリー	サブカテゴリー
現実生活との調整の難しさ	理解はしているが上手くいかない 親の仕事の関係で整えられない きょうだい児との生活リズムとの調整が難しい

まとめ

- 本研究対象者は、子どもの睡眠への関心が高い集団であり、本健康教育介入は、このような対象に対して、子どもの就寝時刻を早めるための介入方法として有効であった。
- 健康教育介入がなければ、母親は子どもの睡眠時間確保のために、起床時刻を遅らせるという、早寝に有効ではない対応をとりうることが示唆された。
- 本健康教育介入では、母親に対して、わが子の睡眠生活行動の気付きや、養育者の影響を受けていること、意識的に整えることで習慣化できること、等の認識を促す可能性がある。
- 今後の課題として、子どもの睡眠行動を整えるための、家族との調整や現実生活との調整の具体策の方向性を示す援助の検討、リーフレットの活用が困難な対象者への介入方法の検討が必要である。

H21-7 池田洋子 他

乳幼児の成長発達から見た睡眠週間の推移

—1年間を通した母親の声—

池田洋子 那珂川役場保健センター
境トモエ 福岡市委託
福本弘子 北九州開業医
末次美子 九州大学
新小田春美 九州大学

I. はじめに

現在は、夜型社会化し不眠、ストレスを抱えている人間が多くなり、子供の成長発達が危惧される。そこで親が子供に規則正しい生活習慣を身につけることを、早期に認識すれば早寝早起きの睡眠リズムが出来ると考えた。

II. 目的

夜型社会における乳幼児の睡眠生活習慣調査を行い、母親が子どもの睡眠に対する認識、行動変化について発達年齢別に、睡眠リズムの安定に影響する特徴をあきらかにする。

III. 調査方法および対象

3カ所の保健センターで実施されている乳幼児健診時に睡眠・生活調査に参加した276名中、3回目までの継続参加者した235名 有効数85.1%である。

現在3年間のコホート調査中で、1回目・3回目の自由記述から特徴をみた。

定義

就寝時間の変動を見るために3つの型 早寝・普通・遅寝にわけた。

解析方法は、就寝時刻タイプ別に分け母親の自由記述欄をKJ法により分析し、年齢別、早寝、遅寝の就寝タイプ別に、質的分析を行いました。エントリー時に5名の助産師により面談で協力依頼し、睡眠生活リズム、睡眠日誌による自由記述を分析した。

IV. 結果

(図1) 4ヵ月児・1歳6ヵ月児・3歳児の就寝時間の推移である。

・4ヵ月児、3歳児では1年後の3回目には、早寝が増加し、遅寝は減少した。

・1歳6ヵ月児は、早寝が減少し、遅寝が増加した。

(表1)母親の生活リズム・自由記述を、KJ法により18項目にコード化し、睡眠の特徴を見るために成長の気づき・睡眠の気づき・睡眠の同調因子・家庭環境・外的環境・眠る工夫を中カテゴリーと分類した。

(表 2)自由記述内容を年齢別に分析すると

- ・ 10 名以上記載があったのは、成長・睡眠の気付き・昼寝・食事・環境・兄弟・本人の体調の項目である。
- ・ 睡眠儀式に対する記載は少なかった。
- ・ 4 ヶ月児の 1 年後と 1 歳 6 ヶ月児では、夜泣きが各 10 名あった。
- ・ 3 歳児では、公園遊びの記述が減った

(図 2)高度化の記述の変化を見ると

- ・ 4 ヶ月児では食事、断乳・昼寝・兄弟の順に多く、1 年後は成長が多くなっている。
- ・ 1 歳 6 ヶ月児では、昼寝・兄弟・本人の体調の順に多く、1 年後は睡眠の気付き・成長が多くなった。
- ・ 3 歳児では、昼寝・兄弟・環境の順に多く、1 年後は環境・成長・兄弟になった。

睡眠の気付き

- ・ 入浴時間と睡眠時間の関係がある
- ・ 昼寝のタイミングを外すと夜寝かせつけるのが大変
- ・ 睡眠日誌をつけることによって、生活を見直す良い機会になった
- ・ 体調を崩したのは、不規則な睡眠も 1 つの原因かと思う
- ・ 外で遊んだほうが、体力の消耗が激しいようで、夜よく眠る
- ・ 寝てくれないのは、親のペースに合わせているように思う。

V. 考察

各年齢は、睡眠日誌をつけることで睡眠に対する関心が高まったと母親の記述があった。記述の中で不安、疑問に対してアドバイスをし、必要時は専門家へ依頼するなどの関わりをもった。また講演会に参加することや、ニュースレターを読むことで、睡眠リズムに対する認識はより高まったと考える。4 ヶ月児と 3 歳児の 1 年後は早寝が増加し遅寝が減少している。4 ヶ月児は母親依存時期であり、母親の考えで生活リズムが出来る。3 歳児は、保育園・幼稚園と社会的関わりの中から生活リズムが出来てくるために早寝が出来ると考える。

しかし、1 歳 6 ヶ月児 1 年後早寝が減少し、遅寝が増加している。自我が芽生え自立に向かって能力を獲得し活動的になるが、反面親に対する甘えの気持ちもありその変化に親がついていけず、しつけのこなさを感じている。

立花直子¹⁾は「夜泣きの訴えのピークは 7~9 ヶ月で、1 歳 6 ヶ月健診での心配事にもあがる」と言っているように、今回の調査で 1 歳 6 ヶ月児の夜泣きの記載は多かった。

VI. まとめ

1. 4 ヶ月児は、授乳期から、断乳・卒乳の依存的な時期であり、母親が早く認識することにより 1 年後は睡眠リズムがつき、その結果早寝群が増加したと考える。
2. 1 歳 6 ヶ月児は、自己意識の変化に母親が戸惑い、しつけの困難さがあり、1 年後は、早寝が減少し、遅寝が増加したのは生活習慣を身につけるのが困難な年齢ではないかと考える。
3. 3 歳児は保育園・幼稚園に通い始めたことで、社会性が身につき、成長を感じられるよ

うになり、早寝群が増加したと考える。

「3つ子の魂 100 まで」と言われるように、両親が3歳までに生活リズムをつけることの重大さを今回の調査で再認識した。

VII. おわりに

育児不安・育児の孤立化に「眠育」を通して定年後の我々が地域活動に貢献できる場を与えてくださり大いに感謝しております。

引用文献

- 1) 立花直子；睡眠医学を学ぶために 専門医の伝える実践睡眠医学、永井書店、p 295、2006.
- 2) 神山潤；早起き脳がこどもをのばす、けやき出版.
- 3) 新小田春美；夜型社会における子供の睡眠リズムによる心身発達の前方視的研究と介入法に関する研究、心の健康科学研究事業（平成 19 年度 総括研究報告書）、2008.



乳幼児の成長発達から見た睡眠習慣の推移 —1年間を通した母親の声—

池田 洋子 那珂川町役場保健センター
境 トモエ 福岡市委託
福本 弘子 北九州開業医
末次 美子 九州大学
新小田 春美 九州大学

第50回日本母性衛生学会平成21年9月28日
横浜; パシフィック横浜



【目的】

夜型社会における乳幼児の睡眠生活習慣の調査を行い、母親の子ども睡眠に対する認識、行動変化について発達年齢別に睡眠リズムの安定に影響する特徴を明らかにする。

日本母性衛生学会

【方法及び対象】

A市,3カ所保健福祉センターで実施されている乳幼児健診(4カ月・1歳6カ月・3歳児健診)時に3年間の睡眠・生活調査に参加した276名中、3回目まで継続者235名(85.1%)

現在3年間(H19年9月~22年)のコーホート調査中の1回目と3回目の自由記述

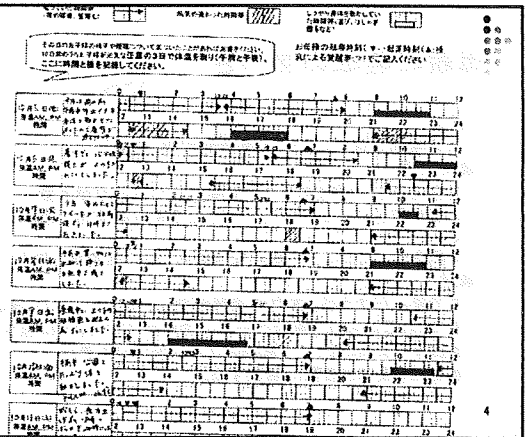
- ①第1回目 H19年9~10月
- ②第2回目 H20.3~4月
- ③第3回目 H20.9~10月

定義:早寝:21時前,普通:21~22時前,遅寝:22時以降

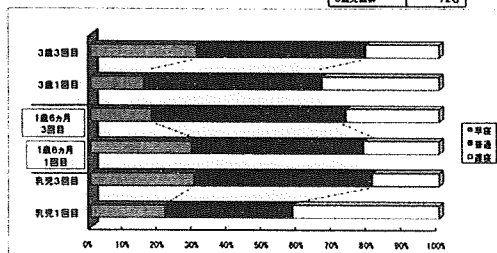
■解析方法:

- ・就寝時刻タイプ別に分け母親の自由記述欄をKJ法により年齢別、早寝・遅寝の就寝タイプ別に、質的分析を行った。
- ・エントリー時に、担当5名の助産師により面談で協力依頼し、睡眠生活リズム、睡眠日誌による自由記述を分析した。

睡眠日誌



4カ月、1歳6カ月・3歳の就床時間の推移
(1回目~3回目1年後の推移)

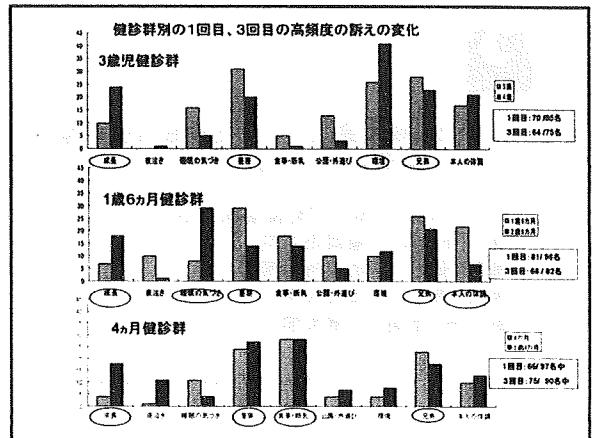


睡眠・生活リズム調査の自由記述欄に記載された母親の声

大カテゴリ	中カテゴリ	小カテゴリ
測定結果	成長過程の気づき	自分で寝る
		夜泣期
		成長
両親因子	睡眠に関する気づき	夜泣き
		睡眠の気づき
育児環境	家庭環境	昼寝
		食事・母乳
	外的環境	公園・外遊び
		夜の遊戯・テレビ・ゲーム
睡眠儀式	眠る工夫	環境
		夫の帰宅時間が遅い
		兄弟
		季節
		本人の体調
		母の妊娠・体調不良
		聴く
		寝る前の本読み
		悪い夢

自由記述内容の年齢別分析

カテゴリ		乳児健診群		1歳健診群		3歳健診群		
大カテゴリ	中カテゴリ	小カテゴリ	4か月	1歳6か月	1歳6か月	2歳6か月	3歳	4歳
測定結果	睡眠リズムの気づき	自分で寝る	0	0	1	1	6	2
		反抗期	0	0	0	4	1	1
		成長	4	18	7	18	10	24
		遅寝さ	1	11	12	7	0	1
両親因子	睡眠リズム因子	睡眠の気づき	11	4	8	29	18	8
		授乳	24	27	29	18	31	20
		食事・断乳	28	28	18	14	8	1
		公園・外遊び	4	7	10	6	13	3
育児環境	家庭環境	夜の遅寝・テレビ・ゲーム	1	1	0	0	4	2
		遅寝	4	8	10	12	29	41
		夫の帰宅時間が遅い	11	3	8	2	3	2
		兄弟	22	18	26	21	28	22
睡眠儀式	睡眠の工夫	季節	4	4	7	5	4	6
		本人の体調	19	13	22	7	17	21
		夜の騒音・体調不良	2	5	8	1	8	3
		寝る時の声かけ	2	3	7	0	5	0
		高い声	1	2	4	2	8	3



母親の睡眠の気づき

4か月児

- 入浴時間が遅くなると、入眠時間が遅くなる。

1歳6か月児

- 昼寝のタイミングを外すと、夜寝かせつけるのが大変
- 睡眠日誌をつけることによって、生活を見直す良い機会になった
- 体調を崩したのは、不規則な睡眠も1つの原因かと思う

3歳児

- 外で遊んだほうが、体力の消耗が激しいようで、夜よく眠る
- 寝てくれないのは、親のペースに合わせているように思う。
- 通園するようになって、睡眠のリズムがついてきた。
- 睡眠は、食欲と意欲に関係する。

日本育児生化学会

まとめ

- 4か月児:** 授乳期から断乳・卒乳の依存時期である。
→ 母親が早く認識することにより、1年後は「早寝群」が増加している。
- 1歳6か月児:** 生活リズムを意図的につけようとする認識はあるが、子どもの自我自立の芽生えと甘えの変化に母親が戸惑い、しつけの困難さを感じている。
→ 1年後は「早寝群」が減少し、「遅寝群」が増加している。
- 3歳児:** 保育園・幼稚園などに通園し、生活リズムができてくる。
→ 1年後の成長が著しく、「早寝群」が増加し、「遅寝群」が減少している。

↓

「3つ子の魂100まで」と言われるが、両親が3歳までに意図的に生活リズムをつけることの重大さを今回の調査で再認識した。

日本睡眠学会第34回定期学術集会

乳幼児の情緒・行動に影響する睡眠・生活習慣および育児環境要因のリスク評価

—CBCL2/3調査票と睡眠日誌を用いて—

- 1)新小田 春美、末次美子、樗木晶子、加来恒壽 九州大学大学院医学研究院
- 2)浅見恵梨子 千里金襴大学
- 3)加藤則子 国立保健医療科学院
- 4)神山潤 東京ベイ浦安市川医療センター
- 5)西岡和男 大牟田保健所
- 6)内村直尚 久留米大学精神神経学
- 7)大久保一郎 筑波大学
- 8)松本一弥 広島文教女子大学大学院

【目的】最近の夜型生活における両親とその乳幼児の睡眠生活習慣による、乳幼児の情緒・行動への影響についてCBCLを用いて評価し、遅寝習慣による睡眠問題が引き起こす精神行動への影響、心身発達に与える影響を検討する。

【方法】福岡市3カ所の保健所の1.6歳および3歳健診で、3年間の睡眠調査にエントリーした185名(第2回目調査時:2歳98名、3.6歳87名)の睡眠・生活リズム調査と10日間の睡眠日誌、AchenbachのChild Behavior Checklist2/3(CBCL2/3)の日本語版を用いて、両親・子どもの睡眠パラメータや睡眠同調因子である育児環境の是非について、2群間で子どもの情緒・行動への影響を解析した(二標本t検定)。CBCLの上位尺度である内向尺度、外向尺度、総得点の境界域以上の高得点に影響を与える要因について、ロジスティック回帰分析により、オッズ比(OR)および95%信頼区間(95% CI)を算出した。単変量解析で有意であった要因について、さらに年齢、性、家族形態、健診異常の有無を補整したオッズ比も算出した。データ解析は、統計解析パッケージSTATA ver. 10.1 (StataCorp., College Station, TX)を用いて行った。

【結果】

1. T検定の結果では、
 - 1)内向尺度では子どもの睡眠同調因子である入浴時間(19時前<19時以降)、睡眠習慣への努力なし、食習慣への努力無に有意差を認めた。外向尺度、総得点でも、同じ変数で有意差を認めた。睡眠パラメータについては、内向尺度に効いていたものは、リズムへの努力、就寝時間誤差に高得点であった。
 - 2)外向尺度では、入浴時間、睡眠習慣への努力、食習慣への努力、昼寝総時間、午後時間、リズム、平日、休日、就業時間誤差、起床時間誤差、睡眠習慣誤差、に有意差を認めた。
 - 3) 総得点でも食習慣への努力、睡眠習慣への努力、入浴時間、入眠潜時(20分以上>20分未満)、就寝時間誤差60分以上、平日21時以降 休日21時以降、リズムの規則性、無>有)、午睡時間(13時以降>13時前)、就寝タイプ(遅寝>早寝)に有意な得点の差であった。
2. Logistic 回帰では

1) 内向尺度の境界域以上の高得点者になるリスク要因は観察されなかった。

2) 外向尺度の境界域以上の高得点者になるリスクは、夜の外出あり(調整 OR = 20.8, 95% CI = 2.86 - 151.42; P = 0.003)、食習慣への努力なし(調整 OR = 4.68, 95% CI = 1.20 - 18.25; P = 0.026)、リズム(調整 OR = 3.87, 95% CI = 1.13 - 13.30; P = 0.032)で有意に上昇していた。また、またテレビの視聴時間が2時間以上の場合(調整 OR = 3.42, 95% CI = 0.79 - 14.79; P = 0.099)や睡眠効率が0.974を超える場合(調整 OR = 3.64, 95% CI = 0.95 - 13.94; P = 0.059)は有意ではないがオッズ比の高まりが観察された。

3) 総得点の境界域以上の高得点者になるリスクは、食事習慣への努力なし(調整 OR = 5.95, 95% CI = 1.19 - 29.78; P = 0.030)、リズム(調整 OR = 7.82, 95% CI = 1.55 - 39.45; P = 0.013) 就寝時間誤差(調整 OR = 4.9, 95% CI = 1.28 - 18.84; P = 0.021)で有意に上昇していた。睡眠効率(調整 OR = 10.97, 95% CI = 1.31 - 91.64; P = 0.027)は、有意ではないがオッズ比の高まりが観察された。

【結論】子どもとその両親の睡眠・生活リズムと乳幼児の心身発達の影響について、多変量解析によりそのリスク因子を明らかにした。「夜の外出」、「午睡」、「テレビ視聴」、「食習慣への努力」なし、「リズムの乱れ」、「睡眠効率」など不規則な生活習慣の影響が関係することが明らかになった。

第 24 回日本助産学会学術集会

乳幼児の睡眠・生活リズムからみた心身健康を考える—睡眠日誌による観察と「眠育」の取り組みの検討—

○新小田 春美、末次 美子（九州大学大学院医学研究院）、浅見 恵梨子（千里金蘭大学）

【緒言】夜型生活は、乳幼児の睡眠習慣にも影響を及ぼし、22 時以降の遅寝は、年々増加傾向にある。遅寝による心身発達への影響が危惧される。そこで発達早期からの早寝・早起習慣を勧める「眠育」の取り組みは、子育ての重要課題と捉えている。

【実践内容】遅寝の改善は母子および小児保健領域の重要課題と捉えるが、心身行動との関係の基礎データを得ることや、睡眠習慣の改善を目指した介入方法の構築を目指し、睡眠・生活リズム調査を平成 19 年度 9 月にスタートさせた。福岡市 3 箇所の保健センターで実施されている乳児健診、1 才半健診、3 才児健診に来所された子どもと保育者に対して、個別面接にて睡眠調査に同意された 1232 組の母・子（4 か月児 350 例、1 歳半児 484 例、3 歳児 398 例）について横断調査後に、さらにその中から 3 年間のコホート調査に ChiSCoP (Child sleep cohort Project) 会員として同意書を交わした約 300 組の母子の協力のもとに活動している。年に 2 回の睡眠・生活リズム調査と 10 日間の睡眠日誌の記入、国際的に標準化された CBCL (Child behavior checklist) の 3 種類の調査票を用い、睡眠習慣と精神行動を、母親自身が観察記録する方法で、成長過程をモニターしていただいている。1 箇所はコントロール群として未介入とし、他 2 箇所でエントリーしたグループは介入群とし早起き、元気さんのシール帳を認知行動的接近法の教育教材として作成し、地域啓発を目指した健康教育教材を検討中である。自由記述欄の質問項目や気になる内容があれば、次回調査時に助産師からのメッセージ添付や電話訪問にて対応している。眠育キャンペーンを目指し、取り組み中である。

【結果】1. 2 回目調査段階では、就床タイプ改善群が 69.5%、未改善グループ 35.5%であった。

2. 発達年齢が 2 歳未満と 2 歳以上で、不安神経尺度、睡眠尺度、攻撃尺度、内向尺度に有意差が見られた。

3. CBCL 高得点者が 10 名 (210 人中) は、テレビ視聴、22 時以降の外出、両親も遅寝の傾向であった。

4. シール帳は、年齢によって実行しにくい項目もあり改編が必要な箇所もあるが、早寝の意識づけと行動化、親子のふれあい時間となっているようであった。

5. シール帳は、こどもの行動形成ツールとして、刺激になっており、1 週間のなかでも週末に得点が悪くなり、生活習慣は大人の社会生活時間の影響を受けやすいことが示唆された。

【考察】睡眠生活習慣のモニターが、生活改善そのものの意識づけになっており、母親自身が問題意識をもつようになってきているようであった。子どもの行動変容には、取り組みやすい教育教材が必要であり、シールや色ぬりは子どもが楽しんで実行できるようであった。

【今後の課題】CBCL による心身行動問題と発達との関係は、継続観察が必要である。

【緒言】夜型生活は、乳幼児の睡眠習慣にも影響を及ぼし、22時以降の遅寝は、年々増加傾向にある。遅寝による心身発達への影響が危惧される。そこで発達早期からの早寝・早起習慣を勧める「眠育」の取り組みを紹介する。

「眠育」は、「食育」とともに健康保持を進めるための車の両輪
 ●早起すれば、早寝
 ●遅寝は心と心の栄養
 ●早起させて、遅寝を改善（朝から1朝晩性的時差だけ一眠れい）を新めよう。
 ●睡眠・覚醒のリズムを整えることで、すっきり元気な朝を迎えよう。

睡眠コホート調査

調査方法

- 活動方法: 福岡、大阪、東京を3拠点とするChISoCoP (Child Sleep Cohort Project) 活動を、講演会、啓蒙生活調査による方法にて推進。
- 対象: 福岡、大阪市、O市の保健福祉センターで実施された乳幼児健診に来所された睡眠調査に同意された1232組の母子 (4か月児350組、1歳半児484組、3歳児398組)のうち3年間のコホート調査に会員として同意書を書き、協力された(2歳 98名、3歳 67名、4歳 87名)185名 (H21.8時点)。
- 調査票: 睡眠・生活リズム調査、睡眠日誌、Child Behavior Checklist2/3 (CBCL2/3) の日本語版
- 解析: ①遅寝をもたらす要因について、両親・子どもの睡眠パターンや睡眠関連因子である育児環境の要素について、多変量で子どもの睡眠・行動への影響を決定。
②CBCLの上位尺度の得点に影響を与える要因について、ロジスティック回帰分析。単変量解析で有意であった要因について、さらに年齢、性、家族形態、健診異常の有無を補ったオッズ比も算出。統計解析パッケージSTATA ver. 10.1 (StataCorp., College Station, TX)使用。

CBCL: child behaviour check list

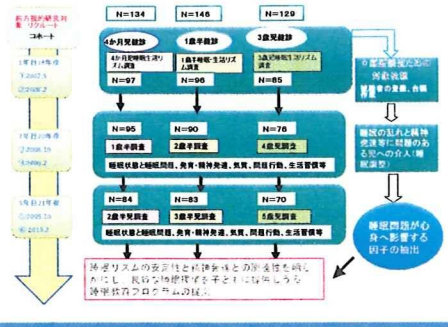
高機能型CBCL (2歳～5歳)

CBCLは、子どもの行動や感情の問題を親や教師が記入する。年齢に合った項目があり、子どもの行動や感情の問題を親や教師が記入する。

CBCLの項目は、以下の通りです。

- ・社会性
- ・外傷
- ・不安
- ・抑鬱
- ・攻撃性
- ・学業
- ・注意欠如
- ・多動性
- ・内傷
- ・自傷
- ・自殺

ChISoCoPプロトコール



睡眠健康を考える。「眠育」の提唱

眠育: 早起すれば、早寝
 一晩寝は心と心の栄養

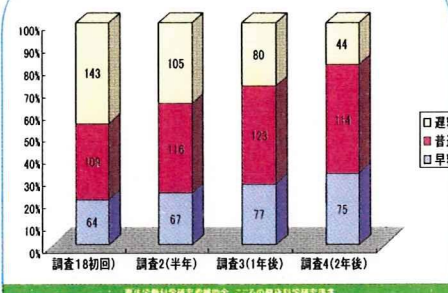
眠育すなわち睡眠教育

早起すれば、早寝

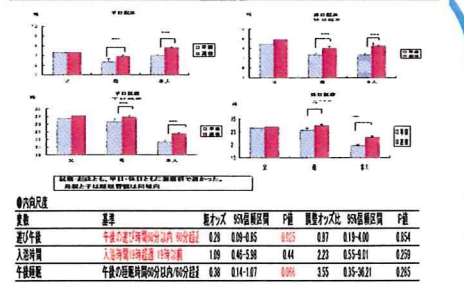
眠育すなわち睡眠教育

眠育すなわち睡眠教育

調査時期別の就寝タイプのコホート推移



遅寝・早寝群別にみた親子の就床・起床時刻、横断調査結果



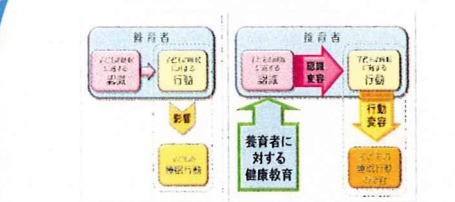
CBCL高得点者2回目調査

CBCL高得点者は、両親とも就寝時刻が遅く、子どものテレビ時間が長い

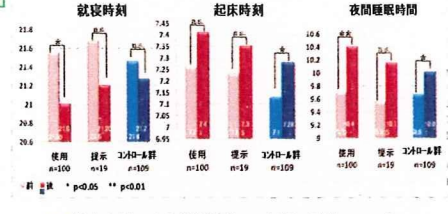
項目	遅寝	早寝	遅寝	早寝
就寝時刻	23:09-01:05	01:05	0:37	0:19-0:40
起床時刻	0:44-0:58	0:44	2:23	0:55-0:11

「眠育」子育て支援

子ども睡眠の概念枠組み



介入群(使用/提示)・コントロール群における就寝時刻、起床時刻、夜間睡眠時間の変化



- 就寝時刻: 介入群(使用)で、有意に早くなっている。
- 起床時刻: コントロール群で、有意に遅くなっている。
- 夜間睡眠時間: 介入群(使用)、コントロール群で、有意に長くなっている。

III. 睡眠健康教室の活動を通して

睡眠健康教室の活動を通して

親子あそび

医師・助産師相談コーナー

画像・インタビュー

早寝元さんのおやくそく

1. 毎朝7時に起床する。起床したら顔を洗う。

2. 朝食を食べる。

3. 朝の挨拶をする。

4. 朝の挨拶をする。

5. 朝の挨拶をする。

6. 朝の挨拶をする。

7. 朝の挨拶をする。

8. 朝の挨拶をする。

9. 朝の挨拶をする。

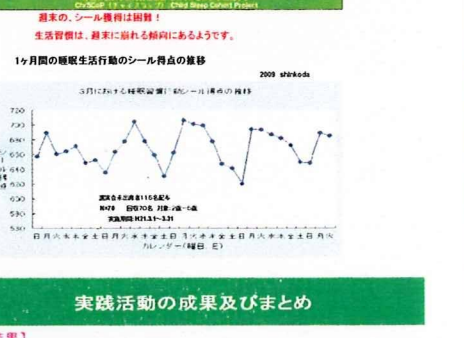
10. 朝の挨拶をする。

早寝元さんのシール帳

シール帳の役割

行動形成に期待するシール帳の役割

- ルールを決める
- 取り組む活動を選ぶ
- ふささい行動へのごほうび
- 好ましい行動をほめる
- ハッピーペースで元気づける
- 1週間の目標シールに達成できた王冠マーク
- 子どもとともに、1日を振り返る
- 睡眠日誌が行動グラフ、新しい目標を続ける動機付けに役立つ。



- 【結果】
1. 就寝タイプ改善率が69.6%、未改善グループ31.6%であった。
 2. 発達年齢が2歳未満と2歳以上で、不安神経尺度、睡眠尺度、攻撃尺度、内向尺度に有意差が見られた。
 3. CBCL 高得点者母(20人中)は、テレビ視聴、22時以降の外泊、両親も遅寝の傾向であった。
 4. シール帳は、年齢によって実行しにくい項目も必要が追加されるが、早寝の習慣づけに行動化、親子のふささい時間となるようであった。
 5. シール帳は、子どもの行動形成ツールとして、対象になっており、1週間のなかでも達成に意欲が湧き、生活習慣は大人の社会生活時間の影響を受けやすいことが示された。
- 【考察】
- 睡眠生活習慣のモニターが、生活改善そのもののモチベーションに、母親自身が子ども睡眠への問題に気づくようであった。子どもの行動改善には、取り組むべき活動が必要であり、シールや色あはり子どもが楽しんで実行できるようであった。
- CBCL高得点者に遅寝をもたらす生活習慣が関係しており、情緒・行動問題への睡眠改善が重要であることが示された。子どもの睡眠改善への取り組み(「眠育」)とともに、早寝・早起習慣、精神健康領域での啓蒙活動の意義を確認できた。認知行動的アプローチによる教育モデルを今後発展させる。

Ⅲ. 研究代表・分担研究者報告

講演会開催

3) 講演会開催

ChiSCoP 講演会『睡眠と子どもの心身の発達』

～ よりよい睡眠が子どもの脳、体、心を育てる ～

H19年度

- (1) 第1回講演会 九州大学 総合研究棟 講師：内村 直尚
- (2) 第2回講演会 大牟田市保健所 看護研修会 講師：新小田春美

H20年度

- (1) 第1回講演会 奈良文化会館 講師：神山 潤
- (2) 第2回講演会 九州大学 総合研究棟 講師：神山 潤
- (3) 第3回講演会 九州大学 総合研究棟 講師：新小田春美
- (4) 第4回講演会 九州大学 総合研究棟 講師：内村 直尚

H21年度

- (1) 第1回講演会 アクロス福岡 多目的ホール 講師：新小田春美
- (2) 第2回講演会 アクロス福岡 円形ホール

乳幼児の睡眠 健康教育講座 「眠育」

～子どもの睡眠と心身発達～

基調講演 生活リズム改善の解決策を考えよう～もっとみんなで井戸端会議を～

講演者 神山 潤

シンポジウム 伝えよう！『眠育』の大切さ

- ・統計指標からみた子どもの健康の現状と課題 大久保一郎
- ・ChiSCoPの取り組み 新小田春美
- ・親教育介入について 加藤則子
- ・「子どもの早起きをすすめる会発足から8年目を迎えて」 神山潤

- (3) トリプルPファシリテーター養成講座 講師：大河内 美和

H19年度 講演会

1. ChiSCoP講演会

講演会のご案内

『睡眠と子どもの心身の発達』

～ よりよい睡眠が子どもの脳、体、心を育てる ～
久留米大学精神科 教授 内村直尚

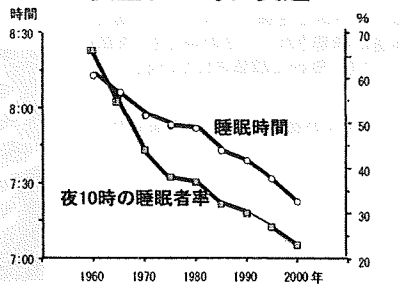
- ・日時：平成19年12月22日(土)
11:00-12:30
- ・場所：総合研究棟1階105号室
- ・参加費：無料

「睡眠と子どもの心身の発達」

～ よりよい睡眠が子どもの脳・体・心を育てる

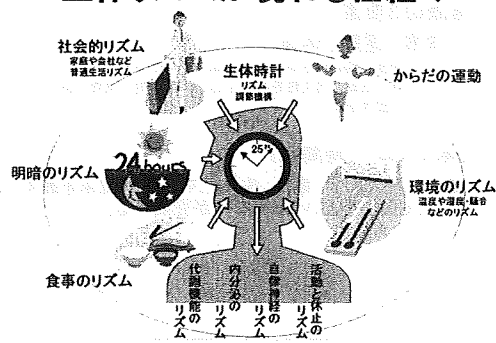
久留米大学医学部精神神経科
内村 直尚

日本人の睡眠時間の短縮化と
夜型化の時代変遷



NHK国民生活時間調査より

生体リズムが現れる仕組み




睡眠衛生教育パンフレット(リズム障害)


- 日当たりの良い位置にベッドを移す
- 朝の一定時刻にカーテンや雨戸をあげる
- 朝の一定時刻にテレビ・ビデオ・CDをつける
- 朝起きたら日光を浴びる
- 朝起きたら食事をとる
- 日中に戸外で体を動かす
- 希望入眠時刻の1時間前から照明をおとす



生体リズムからみた命の科学
睡眠と生体リズムを学ぶ



睡眠・覚醒リズムの発達



大牟田市 保健所
平成20年1月17日
九州大学大学院医学研究院
保健学部門 新小田 春美

大牟田市保健所 看護研修会
生体リズムからみた命の科学
睡眠と生体リズムを学ぶ

1. 生体リズムの視点から健康をとらえる
2. 睡眠の機能と役割, 加齢による睡眠・覚醒リズムの発達
3. 夜型生活の睡眠事情と子どもの睡眠環境を整える
 - ・夜型生活の弊害
 - ・生体リズムを確立するために

健康の3本柱

- 健康の3要素
食事、運動、休息
 - * 朝食が脳の働きを決める (脳のブドウ糖不足を避ける)
 - * 体の活動に自立性を持たせる (満腹中枢、摂食中枢) リズムを同調させる

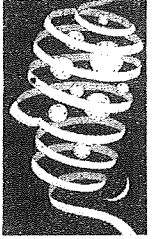
生体リズム (時間軸)

織物に喩えれば、繊維。生体リズムという繊維を通すことで、はじめて健康体という丈夫な布が完成する。

生体リズム


- 私たちの体は生体リズムによって血圧や体温が調節され、一日の中でも、季節によっても、微妙に調節されている。

生体リズムが健康か否かの重要なカギ。

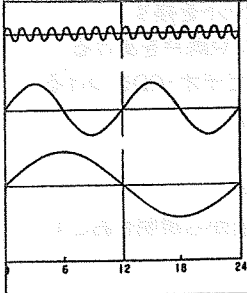


私たちの体は、このようにして、リズムが刻まれています。

- 体外時計： 太陽時計
- 遺伝子時計： 母親からもらい受けた時計遺伝子
- 生体時計 (体内時計)： 2つの時計が複雑に作用しあって体の中で作られている

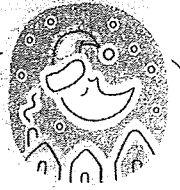


体内に存在する主な3つのリズム



- ウルトラディアンリズム (ノンレム-レム睡眠)
- サーカセメディアンリズム (眠気のリズム)
- サーカディアンリズム (概日リズム)

厚生科学研究“こころの健康科学事業”助成講演会



睡眠健康に関する講話
早起き、元気さんのお約束 10か条

* 2回目講演会のご案内

日時：11月24日(月) 10:00~12:00 (受付 9:30~)

* 相談コーナーなど設置していますので、12:30頃までオープン

会場：九州大学総合研究棟(1階105室)

東区馬出3-1-1九州大学病院キャンパス内(保健学科建物の手前)

内容：10:00-10:30 挨拶 九州大学大学院医学研究院 保健学部門長 加来恒壽
プログラム1 親子遊び ~大好き!熊丸みつ子先生と遊ぼう~
講師：熊丸みつ子先生

プロフィール

福岡県内外70市町村の子育て教室や母親学級、幼稚園・保育園、小・中学校の講演会、保育士・幼稚園教諭研修会などでご活躍中!著書:「新聞紙で遊ぼう!雨の日だってへっちゃら!」!大丈夫!子育て順調よ!」(かもがわ出版)

トイレ小休憩

10:30-11:30 プログラム2 講演会 睡眠と子どもの健康・発達
~よりよい睡眠が子どもの脳・体・心を育てる~

講師：久留米大学医学部精神神経科 内村直尚教授

久留米大学医学部精神神経科で1981年より日本最初の睡眠障害専門外来を開設し、現在、そのチーフとして心療や研究に従事されている。現在の主な研究内容としては、不眠と生活習慣病との関係、日本睡眠学会理事

11:30-12:00 プログラム3 グループワーク ~子育てどうしてる?みんなで話そう~
スタッフ(保健師、助産師、看護師)：

新小田春美、濱田裕子、藤田紋佳、末次美子(九州大学)

馬場みちえ(福岡大学)

池田洋子、境ともえ、福本弘子、藤代礼子(地域)

(理学療法士) 新小田幸一(広島大学)

12:00-12:30 プログラム4. 相談コーナー (自由参加)

医師相談コーナ

①内村直尚先生(久留米大学精神神経科)②武本環美先生(九州大学小児神経)

助産師相談コーナー ①池田洋子助産師、境ともえ助産師、

②福本弘子助産師、新小田春美助産師

※当日は託児(無料)つきです。

※ご兄弟も一緒に会場へお越し下さい。

※身体測定・育児相談コーナー・からだに優しいおやつコーナーも設けています。

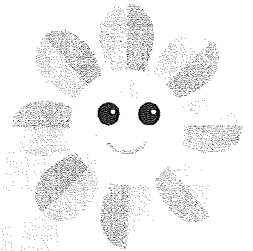
主催者：厚生科研“こころの健康科学事業” 文部科研“萌芽”研究助成事業

代表：九州大学医学部保健学科 新小田春美 Tel・Fax092-642-6742 harumi@shs.kyushu-u.ac.jp

後援：ハッピーエンジェル編集部

乳幼児の睡眠 健康教育講座 「眠育」

～子どもの睡眠と心身発達～



夜型になりつつある現代の子どもたち。子どもの心身の発達は、夜の良質な睡眠により促されます。このたびチャイスコップ(ChiSCoP; Child Sleep Cohort Project)では、子どもの睡眠について各方面から専門家をお迎えして公開シンポジウムを開催致します。医療従事者、保育・教育・心理職、その他コメディカルの皆様に、乳幼児期からの子どもの睡眠の大切さにご関心をもっていただき、「眠育」の視点から子どもの健全育成に向けたいっそうの取り組みを進めていただけることを期待しております。一般参加、学生参加も受け付けております。皆様のご参加をこころよりお待ちしております。

日 時: 平成21年9月23日(祝日)
13:30~16:30 (13:00開場 13:30開演)
開 場: アクロス福岡 円形ホール
参加費: 無料
定 員: 130名(先着順・別紙FAXにて予約)

プログラム

13:30~14:10 : 基調講演

座長 新小田 春美 (九州大学大学院医学研究院 准教授)

‘生活リズム改善の解決策を考えよう ~もっとみんなで井戸端会議を~’

講演者 神山 潤 先生 (東京ベイ・浦安市川医療センター センター長)
(子どもの早起きをすすめる会発起人)

14:20~16:30 : シンポジウム

‘伝えよう! 『眠育』のたいせつさ’

座長 西岡 和男 先生(大牟田市保健所長) 樗木 晶子 先生(九州大学大学院医学研究院 教授)

シンポジスト(五十音順)

新小田 春美 (九州大学大学院医学研究院 准教授) 「チャイスコップの取り組み」

加藤 則子 先生 (国立保健医療科学院 生涯保健部部長) 「親教育介入について」

大久保 一郎 先生 (筑波大学大学院 教授) 「統計指標からみた子供の健康の現状と課題」

神山 潤 先生 「子どもの早起きをすすめる会発足から8年目を迎えて」

主催: 厚労省研究班 : チャイスコップ (ChiSCoP ; Child Sleep Cohort Project)

後援: ●福岡県 ●福岡県看護協会 ●福岡県母性衛生学会 ●福岡市保育協会
●株式会社メディカ出版 ●妊娠・子育て情報誌「Happy Angel」

お問い合わせ先: 九州大学大学院医学研究院保健学部門 新小田春美 末次美子
TEL/FAX: 092-642-6742, 6689 e-mail: harumi@shs.kyushu-u.ac.jp