

厚生労働科学研究費補助金
(成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業)

分担研究報告書

子どもの睡眠についての一般向けの現状
～睡眠の安全, 睡眠習慣, 情報通信機器使用～

研究分担者
高田律美 (四国大学看護学部・准教授)

研究要旨

乳幼児の睡眠に関連する情報は、近年メディアに取り上げられることも増加している。一般向けに提供されている情報は、その時点でのトレンドや興味を反映しており、その動向にも注視しておく必要がある。本研究では、直近1年間の子どもに関連する新聞記事のアーカイブより、情報通信機器使用、睡眠時の安全・突然死、睡眠習慣・睡眠の重要性に関連する記事を抽出した。

これらに関連した 95 本の記事のうち、情報通信機器使用についての記事が 68 本 (71.6%) と最も多く、次いで睡眠時の安全・突然死 (14 本, 14.7%)、睡眠習慣・睡眠の重要性 (13 本, 13.7%) の順であった。情報通信機器使用についてはスマートフォン (スマホ) 使用に関連する記事が多く、子どものスマホ保有や使用頻度、スマホ依存、スマホ育児や赤ちゃん向けアプリといった子どもの使用についての問題のみならず、親がスマホに夢中になり子どもを無視するスマホネグレクト等の保護者の問題、逆にスマホを正しく使用するための教育といった幅広いテーマが取り上げられていた。一般の関心が高いテーマでありながら、エビデンスに基づいた現状分析と対策がまだ十分なされておらず、取り組みが必要な課題と言える。

A. 研究目的

乳幼児の睡眠に関連する情報は、近年メディアに取り上げられることも増加している。一般向けに提供されている情報は、その時点でのトレンドや興味を反映しており、その動向にも注視しておく必要がある。

一般向けの情報を代表するものとして、新聞記事を対象とし、直近1年間の子どもに関連する新聞記事のアーカイブより、情報通信機器使用、睡眠時の安全・突然死、睡眠習慣・睡眠の重要性に関連する記事を抽出した。

B. 研究方法

2017年4月から1年間の、子どもに関連する全国紙および地方紙の新聞記事のアーカイブを解析した。1) 情報通信機器使用、2) 睡眠時の安全・突然死、3) 睡眠習慣・睡眠の重要性の3つのトピックスに着目し、それぞれに関連する記事を抽出し、これら全体の記事件数、それぞれのトピックスの記事件数とその割合、一般向け記事で多く取り上げられている内容について解析を行った。

C. 研究結果

3つのトピックスに関連した記事の総数は95本であった。これらの記事のうち、情報通信機器使用についての記事が68本(71.6%)と最も多く、次いで睡眠時の

安全・突然死(14本, 14.7%)、睡眠習慣・睡眠の重要性(13本, 13.7%)の順であった。

1) 情報通信機器使用

子どもの情報通信機器使用についての記事では、スマートフォン(スマホ)使用に関連する記事が多く、子どものスマホ保有や使用頻度、スマホ依存、スマホ育児や赤ちゃん向けアプリといった子どもの使用について多く取り上げられていた。また子どもの情報通信機器使用の問題のみならず、親がスマホに夢中になり子どもを無視するスマホネグレクト等の保護者の問題にフォーカスした記事もあった。一方、スマホを正しく使用するための教育といった情報通信機器の適正な使用に向けての記事もあり、幅広いテーマが取り上げられていた。

2) 睡眠の安全・突然死

子どもの睡眠の安全・突然死に関連する記事としては、保育所などでの突然死や事故についての記事が多く、安全な睡眠環境についての内容が含まれていた。

3) 睡眠習慣・睡眠の重要性

より良い睡眠習慣をどのように確保するか、睡眠の重要性について触れた記事があったが、情報通信機器使用についての記事の中にも睡眠習慣の重要性についての内容が含まれているものがあ

り、情報通信機器使用が普及するなかで睡眠習慣を考えるという新しい方向性が一般向けメディアの中でもみられた。

D. 考察

一般向けの新聞記事においても、スマホなどの情報通信機器使用に関連する記事が3つのトピックスのうち約7割を占め、情報通信機器使用が読者の関心が高いトピックスであることがうかがえた。

一方、このように一般の関心が高いテーマでありながら、エビデンスに基づいた分析と対策が我が国ではまだ十分なされていないことを考慮すると、まだまだこれからの取り組みが必要な課題と言える。

情報通信機器使用については、American Academy of Pediatrics (AAP) のガイドラインでは、2歳以下の子どもは電子機器を使用しないようにし、2歳以上の子どもでは1日2時間以下の使用に制限すべきとしている。Australian Department of Health は、2~5歳の子どもでは1日1時間以下の使用に制限すべきとより厳しい基準を示している。しかし、およそ9割の保護者がAAPのガイドラインを守れていないとの報告もあり、情報通信機器使用が急速に拡大している現状との乖離も大きい。

E. 結論

本厚労科研において、子どもや養育者

の睡眠をめぐる最新の現状を調査検討しており、本分担研究で明らかとなった一般の興味傾向も踏まえて、改善のためのアプローチとして「未就学児の睡眠指針」の作成にあたる基礎的情報として、本研究の結果を反映できた。

F. 研究発表

論文

岡靖哲, 伊藤一統, 高田律美. 未就学児の睡眠習慣: 通園状況による比較. 不眠研究 2018(印刷中)

高田律美, 伊藤一統, 山本隆一郎, 堀内史枝, 岡 靖哲. 保育園における午睡実態と午睡環境の検討. 不眠研究, 9-13, 2017

学会発表

高田律美. 保育所における午睡: 安全確保・睡眠環境と午睡実施状況. 日本睡眠学会第42回定期学術集会, 横浜, 2017

高田律美. 乳幼児の睡眠をめぐる一般向け情報の現状とエビデンス. 日本睡眠学会第43回定期学術集会, 札幌, 2018

Oka Y, Takata N, Itoh K, Yamamoto R. Difference of sleep habit between preschoolers attending nursery schools and kindergartens. International

Pediatric Sleep Association Congress ,
Paris / France, 2018

Oka Y, Itoh K, Takata N. Sleep habit
among preschoolers: Comparison
between children attending
kindergartens and nursery schools. Sleep
2018 (APSS) , Baltimore / USA, 2018

Oka Y, Takata N. Sleep environment at
nursery schools: Prevention of infant
death during sleep. Sleep 2018 (APSS) ,
Baltimore / USA, 2018

Oka Y, Takata N, Horiuchi F, Itoh K,
Yamamoto R. Prevention of sudden
unexpected infant death (SUID) during
sleep at nursery schools. Sleep 2017
(APSS) , Boston / USA, 2017

G . 知的財産権の出願・登録

なし

H . 共同研究者

岡靖哲 (愛媛大学医学部附属病院 睡眠医療センター)