

P1-008

乳幼児の基本的生活習慣の歴史からみる獲得（3）—変化型の要因2

鷺見 裕子¹⁾、川瀬 浩子²⁾、宮崎 つた子³⁾

高田短期大学 子ども学科¹⁾、
三重県立看護大学 地域交流センター²⁾、
三重県立看護大学³⁾

【目的】 乳幼児の基本的生活習慣の歴史からみる年代による獲得割合について、1935年調査と2003年調査の先行研究調査1)と2016年調査(本調査)で、それぞれが独立して推移する項目の要因を検討した。

【方法】 方法は、第1報の「乳幼児の基本的生活習慣の歴史からみる獲得時期—不変の要因—」(以下第1報)と同じである。本研究では各調査結果が示す3本のグラフ推移から、独立して推移する項目に着目して、その要因の検討を行った。

【結果】 調査用紙の配布数、回収数、回収率および対象の基本属性結果は第1報と同じである。3本のグラフ推移に着目した結果、独立して推移する項目は5項目あり、「食事」は「食事前後の挨拶」、「睡眠」は「就寝時の添い寝の終止」、「排泄」は「おむつの使用離脱」、「着脱衣」は「紐結びができる」、「清潔」は「食前の手洗い(習慣)」であった。この中で、1935年調査→2003年調査→本調査と早くなったのは「食事前後の挨拶」、遅くなったのは「就寝時の添い寝の終止」と「おむつの使用離脱」と「紐結びができる」であった。本調査が特異な型を示したのは、「食前の手洗い(習慣)」で、1.0～1.6歳時点で66.7%が獲得するが、1935年調査と2003年調査の様に、年齢が進むにつれ獲得割合が上昇しなかった。

【考察】 早くなった「食事前後の挨拶」は、1.0歳代の「食事のしつけ」で食事時の挨拶があること、遅くなった「就寝時の添い寝の終止」は、添い寝が乳幼児に与える安心感が積極的に評価されたこと、「おむつの使用離脱」では「子どもの発達を見ながら進め、焦らなくてよい」という、育児情報の影響が考えられた。一方「紐結びができる」は安全への配慮もあり、紐結びの服や靴等の減少により、実施する機会の頻度が影響したと考えられる。本調査が特異な型を示した「食前の手洗い(習慣)」は、獲得する子どもは早期から獲得し、獲得していない子どもは年齢が上がっても獲得できないという「二極化」が見られた。他調査で大人の「食前の手洗い(習慣)」が約半数という結果もあり、親の生活習慣が影響していると考えられる。

【結語】 乳幼児の基本的生活習慣の年代による獲得割合を70年間の歴史からみると、3本独立した形で推移している項目の生活習慣を獲得する時期には、育児情報や親の生活習慣の変化が影響していると考えられた。

【文献】

1) 谷田貝公昭, 他: データでみる幼児の基本的生活習慣 第3班, 一藝社。

P1-009

幼児の睡眠習慣に関する文献検討

甲斐村 美智子¹⁾、福本 久美子²⁾

熊本保健科学大学¹⁾、
九州看護福祉大学²⁾

【目的】 幼児期の運動や食事、睡眠等の生活習慣は、学童期の生活習慣に影響する。生活習慣の中でも睡眠は、食事や遊び等の活動に影響することから特に重要である。しかし、近年の社会の多様化や生活環境の夜型化等により、子どもの就寝時刻の遅延、睡眠時間の短縮が指摘されて久しい。本研究では、幼児の睡眠に関する先行文献を整理し、幼児の健康的な睡眠習慣を確立するための支援について示唆を得ることを目的とする。

【方法】 医学中央雑誌 Web 版 (Ver.5) を用い、「幼児」「睡眠」をキーワードに2000～2019年の原著論文を検索した(2019年4月)。該当文献1,250件より、健康な日本人幼児の睡眠の実態、心身への影響、関連要因について記載されている文献を抽出した。その結果、48件(実態:4件、心身への影響:19件、関連要因:25件)を分析対象とした。

【倫理的配慮】 著作権を侵害しないよう努めた。

【結果および考察】 対象年齢や調査地域は異なるが、質問票調査による横断研究が主であり、機器を用いた客観的評価、コホート研究は各2件であった。就寝時刻が22時以降の児は約2～5割で、平日に比べ週末は就寝・起床時刻が遅い児が多かった。保育施設により就寝時刻・睡眠時間は異なり、保育園児が最も遅く、短かった。睡眠時間は、質問票による主観的評価より機器による客観的評価の方が短かった。就寝時刻は翌朝の機嫌や食欲、疲労、不定愁訴、体温、齲蝕、攻撃性や注意力、多動性等、身体面のみならず発達面にも悪影響を及ぼしていた。さらに、学童期の肥満とも関連していた。就寝時刻の関連要因は、母親の睡眠習慣や就労状況、生活時間、養育態度、幼児の生活習慣に関する認識、テレビ・スマートフォン等、外出時間、午睡、活動量、家族構成等であった。これまでの指摘同様、幼児の睡眠習慣の関連要因は、家庭環境、特に母親の睡眠リズム等の生活習慣の報告が大半であった。一方、幼児の睡眠習慣は、保護者の教育歴や職業、経済状況、世帯構成等、子ども世帯の社会経済的環境と関連するとの報告がある。この世帯間格差を緩衝する因子として、Social Capital (SC) が指摘されている。これらのことより、幼児の中でも保育園児への対策が重要であり、母親の生活習慣の改善、およびSCの醸成に向けた支援が、幼児の健康的な睡眠習慣の確立につながることを示唆される。

【利益相反】 なし