

## O2-005

### メディア使用と幼児の就寝時刻の遅延との関係性：エコチル調査追加調査より

目澤 秀俊<sup>1</sup>、山本 緑<sup>2</sup>、櫻井 健一<sup>2</sup>、森 千里<sup>2</sup>

<sup>1</sup> 国立成育医療研究センター

<sup>2</sup> 千葉大学 予防医学センター

#### 【背景】

スクリーンメディアの過剰使用は睡眠時間短縮を引き起こすことが報告されているが、幼児期の睡眠に影響を与えるメディア環境の種類はあまり知られていない。

#### 【方法】

本研究では、日本全国で実施されている子どもの健康と環境に関する全国調査（エコチル調査）の千葉大学独自の追加調査として横断的に実施した。本研究は千葉大学倫理委員会の承認を受けた（3028）。2011年から2014年にリクルートされたエコチル調査参加者4～8歳児を対象とした。暴露として、各メディア利用状況と複数利用状況（TV/DVD、スマートフォン、タブレット、ゲーム機、携帯ゲーム機、パソコン）、デバイスごとの視聴時間、スマートフォンやタブレットの利用目的とし、アウトカムとして就寝時間の遅延（22時以降）とした。統計解析はSPSS ver.27を使用し、ロジスティック回帰分析を行った。

#### 【結果】

5068人の対象者のうち、1837人の母親から回答を得た。就寝時間は21:00～21:59が半数以上、22:00以降が11.4%で、97.0%の子どもがTV/DVDを利用していた。スマートフォンが67.3%、タブレットが37.8%、携帯ゲーム機が37.3%、ゲーム機が26.8%であった。TV/DVDのみを使用は11.3%、TV/DVDとTV/DVD以外の機器を使用は85.6%、TV/DVD以外の機器のみを使用は2.3%であった。TV/DVD以外に3種類以上のデバイスを使用している子どもは、就寝時刻が遅れるオッズ比が高かった（3種類 2.31 [95%信頼区間 (CI)1.23-4.34]、4種類 4.33 [95% CI 2.11-8.90]）。就寝時刻の遅れは、スクリーンタイムが0.1～1時間/日であってもスマートフォンの使用と関連し、タブレット、携帯ゲーム、ゲーム機では視聴時間の延長と関連した。TV/DVDではこのような関連が見られなかった。また、スマートフォンやタブレットの利用目的がゲームである場合も就寝時間の遅れと関連していた。

#### 【結論】

本研究では、マルチデバイスの使用、長時間の視聴時間、スマートフォンの使用やゲーム等が、幼児期の就寝時刻の遅れと関連していることが示された。幼児の十分な睡眠を確保するためには、メディア機器を適切に使用できる家庭環境が必要であり、医療従事者は、各家庭で実現可能な方法を支援する必要がある。