

O3-023

健やか子育てガイドによる検証：
生活習慣とメディア活用の関連について

小枝 達也

国立成育医療研究センター

【目的】

我々は乳幼児健診において、Bio-Psycho-Socialな視点から保健指導をするために、健やか子育てガイドと称する生活習慣、事故予防、親子の関係性を重視した問診票と子育てのアドバイスを記したガイドを作成している。本研究では子どもの生活習慣とメディアの活用状況には関連があるという仮説の検証を目的とする。

対象と方法：4, 5か月児健診303名、9, 10か月児健診259名、1歳6か月児健診674名、3歳児健診299名、5歳児健診1269名の健やか子育てガイドの問診票を解析の対象とした。生活習慣とメディア活用に関する項目の関連性について、ロジスティック回帰分析を行った。

【結果】

乳児期では、睡眠や生活習慣とメディアの活用に関連はなかった。1歳6か月児健診と5歳児健診では、就寝直前まで動画を見ていることと睡眠の問題との間には有意な関連があり、とくに5歳児では就寝直前まで動画を見る頻度が高いと睡眠時間が短く(オッズ比1.56~2.56)、かつ夜中の中途覚醒も多い(オッズ比1.79~2.80)という結果であった。そのほか、5歳では食事時のTVや動画視聴、スマホでのゲームの頻度と睡眠の問題に有意な関連があり、いずれもメディア利用の頻度と睡眠が短い、夜の中途覚醒が多いことが関連していた。

【考察】

就寝直前まで動画を見ると光刺激によってメラトニンの分泌が抑制され、寝つきが悪くなったり、夜中に起きやすくなったりすると推定される。就寝直前まで動画を見せることは、子どもの睡眠習慣を乱す可能性が示唆された。それは5歳児で顕著であり、5歳児では食事時のTVや動画視聴やスマホでのゲームも睡眠の問題と関連していたことより、メディアの活用について保護者に情報を発信することが重要であると考えられる。

【謝辞】

統計解析とアドバイスを頂いた国立成育医療研究センターデータサイエンス部門の岩元晋太郎氏に感謝申し上げます。

O3-024

養育者による育児支援者への相談と関連する児の生活習慣や発育・発達関連因子についての検討～地方自治体の3歳児乳幼児健康診査事業での問診票より～

岡部しのぶ¹、清水 悦子²¹NPO法人赤ちゃんの眠り研究所²茨城キリスト教大学

【目的】

乳幼児健康診査事業(以下、健診)では、こどもの健康状況の把握に加え、家族も含めた支援対象者の把握が求められている。必要かつ適切な育児支援を養育者へ繋げる事を目的とし、3歳児健診時に収集している問診票から、養育者による育児支援者への相談の有無とそれに関連する因子について検討した。

【方法】

茨城県某市内で2016年1月1日から2017年12月31日の間に生まれた子ども496人の3歳児健診における問診票を解析対象とした。養育者による相談の有無から2群にわけ、カウプ指数、養育者の主観的評価による発達関連因子、睡眠関連項目を含む生活習慣、一日の外遊び時間、一日のマルチメディア使用時間、養育者の育児困難感において、相談ありと関連する因子について解析した。なお、本研究は茨城キリスト教大学倫理審査委員会の承認を受け実施した。

【結果】

Peasonの χ^2 検定で相談ありと関連する因子を検討した結果、「名前を聞いても答えない」($p=0.029$, $\phi=-0.098$)、「困った癖がある」($p<0.001$, $\phi=0.202$)、「7時より後に起きる」($p=0.015$, $\phi=-0.111$)、「21時より後に寝る」($p=0.004$, $\phi=-0.134$)「極端な偏食がある」($p=0.02$, $\phi=0.105$)、「育てにくさを感じる」($p<0.001$, $\phi=0.194$)において、調整済み残差より有意に頻度が多かった。ロジスティック回帰分析を行い、相談ありと関連する因子は、「困った癖がある」($OR=1.841$, 95%CI :1.205-2.815, $p=0.005$)、「7時より後に起きる」($OR=0.515$, 95%CI :0.288-0.921, $p=0.025$)、「育てにくさを感じる」($OR=2.302$, 95%CI :1.426-3.714, $p<0.001$)であった。

【考察】

本研究より、養育者自身による育児困難感を知ることが、育児支援上重要であると示唆された。さらに、早寝早起き、こどもの癖など、基本的な生活習慣の確立と子供の発達上における養育者の違和感等を把握することが、適切かつ必要な育児支援へ繋げるために重要であると示唆された。