

O2-007

小学生における睡眠習慣の性および学年の特徴

大黒 春夏¹⁾、市川 睦²⁾、海野 潔美³⁾、
岩松 洋平⁴⁾、深谷 雅博⁵⁾、久保田 蒼⁶⁾、
中山 智博⁷⁾、滝澤 恵美⁶⁾

¹⁾茨城県立医療大学付属病院 小児科、

²⁾茨城県立医療大学 保健医療学部 看護学科、

³⁾茨城キリスト教大学 看護学部 看護学科、

⁴⁾総和中央病院発達支援事業所はなもも、

⁵⁾社会福祉法人清香会あゆみ園、

⁶⁾茨城県立医療大学 保健医療学部 理学療法学科、

⁷⁾茨城県立医療大学 保健医療学部 医科学センター

【目的・背景】睡眠の重要性は子どもの成長、発達だけでなく、安定した日常生活の確立、維持においても重要である。臨床では、かんしゃくや過敏といった神経発達症様の症状を呈する子どもの相談が増えており、睡眠状況の改善が問題行動や症状の改善に繋がることをしばしば経験する。臨床場面において、子どもの生活習慣を把握する項目の一つとして睡眠習慣の聞き取りは重要であると実感している。本研究は、普通小学校の児童を対象に、臨床場面で用いている睡眠習慣に関する質問をアンケートとして実施し、睡眠習慣の性差や学年差を明らかにして、児童の生活指導に役に立てることを目的とした。【方法】県内A町の公立小学校に通学する全児童419名の保護者に協力を募り、同意が得られた1-6年生の263名（男児132名、女児131名）を対象者とした。対象者の学年内訳は1年生38名、2年生39名、3年生46名、4年生39名、5年生51名、6年生50名であった。睡眠習慣は、「日中の眠気」に加えて、「平日の就寝時間」、「深夜の体動」、「平日朝の起床リズム」、「朝食の摂取」、「夕方の仮眠」、「休日の起床遅延」の7項目について、各々4-6つの選択肢から1つを回答してもらった。睡眠習慣7項目について、性と学年の特徴を明らかにするために、 χ^2 検定を行った。統計解析はSPSS Ver. 30 (IBM社)で行い、有意水準は5%とした。調査は2024年12月中旬に行った。なお、本研究は茨城県立医療大学倫理委員会の承認を得ている。【結果】「休日の起床遅延」に有意な性差を認めた。休日に2時間以上の起床遅延が「ときどきある」「よくある」男児は29.6%であるのに対して、女児では46.6%であり女児の方が休日の覚醒リズムが乱れていた。「平日の就寝時間」に学年差を認めた。就寝時間が22-23時の児童は、3年生で8.7%、4年生では25.6%に急増した。23-0時の児童は、5年生で3.9%、6年生では12.0%に急増した。睡眠習慣を全体的に眺めたところ、学年が上がるにしたがい、就寝時間は遅くなり、朝の目覚めが悪く、日中の眠気を感じる児童が増え、休日に起床する時間が遅延する傾向が増加していた。【考察】睡眠習慣は、学年が上がるにつれて悪化する傾向があった。我々は今回の結果および睡眠の重要性を同小学校の小学校5年生児童と希望のあった保護者に向けて説明会を行った。この時の様子も踏まえ、小学生の睡眠習慣とその指導の具体的な内容や児童の様子について報告する。

O2-008

生活指導を目的とした小学生の睡眠習慣に基づく類型化の試み

滝澤 恵美¹⁾、大黒 春夏²⁾、市川 睦³⁾、
久保田 蒼¹⁾、深谷 雅博⁴⁾、岩松 洋平⁵⁾、
海野 潔美⁶⁾、中山 智博⁷⁾

¹⁾茨城県立医療大学保健医療学部理学療法学科、

²⁾茨城県立医療大学付属病院小児科、

³⁾茨城県立医療大学保健医療学部看護学科、

⁴⁾社会福祉法人清香会あゆみ園、

⁵⁾総和中央病院児童発達支援事業所はなもも、

⁶⁾茨城キリスト教大学看護学部看護学科、

⁷⁾茨城県立医療大学保健医療学部医科学センター

【目的】我々は適切な睡眠の確保が家庭、学校で安定して過ごす上で重要になることを本集会で報告した(滝澤, 他: 2024, 中山, 他: 2023, 2024)。本研究は、日中の眠気を含む睡眠習慣に関連する変数を調査して、睡眠習慣の類型化を行い、各々の特徴に応じた生活指導に活かす知見を得ることを目的とした。【方法】対象校はA町立A小学校（全校児童419名）であり、調査の同意が得られた257名（男児128名、女児129名）の児童の保護者にアンケートに回答してもらった。睡眠習慣は、「日中の眠気」に加えて、「平日の就寝時間」、「深夜の体動」、「平日朝の起床リズム」、「朝食の摂取」、「夕方の仮眠」、「休日の起床遅延」の7項目について、各々4～6つの選択肢から1つを回答してもらった。クラスター分析による類型化の方法として階層的方法を使用した。クラスター連結方法にはWald法を使用した。クラスター分析で類型化された各集団の睡眠習慣および属性の特徴を明らかにするために、 χ^2 検定を行い、調整済み標準化残差を用いて各集団の特徴を抽出した。さらに各クラスターと「性」、「学年」、「通学手段」、「学童利用」との関係を探った。統計解析はSPSS Ver. 30 (IBM社)を用いた。本研究は茨城県立医療大学研究倫理委員会の承認を得て実施した。【結果】クラスター分析の結果から児童の睡眠習慣を5つのタイプに類型化した。クラスター1（61名）はいずれの項目も「良好」で1年生に多かった。クラスター2（62名）は、深夜の体動の多い「夜間体動」タイプであり、男児に多い特徴があった。クラスター3（16名）は、就寝時間は比較的早い、夜間体動が多く、日中の眠気も強く夕方に仮眠を取りがちな「眠気」タイプ、クラスター4（102名）は平日の就寝時間が比較的遅く、休日の起床が遅延する「寝不足」タイプで女児かつ6年生に多かった。クラスター5（16名）は7項目すべての項目に問題がある「睡眠困難」タイプであった。なお、通学手段の違いや学童の利用は睡眠習慣のタイプに特徴を見出さなかった。【考察】小学生の睡眠習慣を類型化した結果、高学年、女児には睡眠時間を確保する指導が求められることが示唆された。睡眠中に体動が多いのみでは問題はないが、日中の眠気と夕方の仮眠を合併している場合は睡眠の質を改善する必要がある。また、明らかな睡眠困難を有した6%程度の児童は、医療的な介入も検討する必要があるかもしれない。