

P-012

幼児の生活習慣と唾液コルチゾール分泌

岸本三香子¹⁾、志摩 史子¹⁾、竹内 恵子²⁾、
村上亜由美²⁾

¹⁾武庫川女子大学 食物栄養科学部 食物栄養学科、

²⁾福井大学 教育学部

【目的】 幼児の生活習慣は、心身の健康や生体調節機能に大きな影響を与える。幼児の生活習慣の特徴を把握し、副腎皮質ホルモンであるコルチゾール分泌に及ぼす影響を検討した。

【方法】 私立幼稚園に通う3歳児（24名）、4歳児（32名）、5歳児（30名）とその保護者を対象とし、幼児の生活習慣及び食生活に関するアンケートを依頼した。また、5歳児の23名は唾液コルチゾールの測定を併せて行った。唾液は登園時、降園時の1日2回採取し測定に用いた。調査日は令和6年9月とした。生活習慣の指標にはクロノタイプを用い、クロノタイプの分類には朝型夜型質問票（日本語版）を用いた。統計解析には、IBM SPSSver29.0を用いた。本研究は武庫川女子大学倫理審査委員会の承認を受け実施した。

【結果】 クロノタイプ分類は、朝型（41名）、中間型（41名）、夜型（4名）であった。夜型を除いた朝型と中間型の2群で比較した。朝型の幼児は、起床・朝食時刻が早く、平日と休日の各時刻の差が中間型の幼児よりも有意に短かった。朝型は母親の主観では健康状態が良い幼児が多く、健康度点数は有意に高値を示した。睡眠状況は、寝つきが良い、寝つくまでの時間が短い幼児が、起床状況は、いつも自然に起きる、起床時の機嫌が良い幼児が有意に多かった。親の養育態度では、生活リズムが整うように強く意識していた保護者が有意に多かった。朝型は朝に食欲があり、摂取する朝食の食事バランス（主食・主菜・副菜）には両群間に差はなかったが、果物を摂取している幼児が多かった。唾液コルチゾール濃度（ $\mu\text{g/dL}$ ）（登園時：降園時）は、朝型（n=12）（ 0.130 ± 0.066 : 0.084 ± 0.029 ）、中間型（n=11）（ 0.201 ± 0.102 : 0.137 ± 0.102 ）であり、朝型は登園時から降園時にかけて低下する傾向がみられた（ $p < 0.1$ ）。

【考察】 朝型の幼児は生活リズムが整っていることで健康状態が良いことが推察され、日中の唾液コルチゾール分泌に影響を及ぼすことが示唆された。生活リズムには親の幼児に対する意識や態度が関係したため、保護者に対して幼児期の生活習慣の重要性を周知することが課題である。食生活との関連は、詳細な食事調査もあわせて検討していきたい。本研究は科学研究費補助金（基盤研究（C）課題番号19K02633）助成の研究の一部である。

P-013

子どもの年齢別にみた母親の育児ストレスと関連要因の検討

—生後3～4か月, 10か月, 1歳6か月, 3歳6か月の4期に焦点をあてて—

本田 育美¹⁾、宮崎つた子²⁾

¹⁾名古屋大学 大学院 医学系研究科 総合保健学専攻、

²⁾三重県立看護大学 看護学部

【背景】 母親の育児にまつわる悩みや困りごとは、児の成長とともに変化するといわれているが、その時期別の関連要因についての検討報告は少ない現状である。

【目的】 生後3～4か月, 10か月, 1歳6か月, 3歳6か月の時期の子どもを持つ母親の育児ストレスと属性やコーピング特性との関連を明らかにする。

【方法】 対象は、東海地域A地方小都市で2021年2月～2024年3月の期間に実施する育児ストレスに関する調査を依頼した乳幼児を育てる4時点の各期（子どもが生後3～4か月, 10か月, 1歳6か月, 3歳6か月の4期）の母親である。方法は自記式質問紙調査で、項目は基本属性、抑うつ、育児ストレス（PSI）、コーピング特性（BSCP）である。解析はSpearman相関分析、重回帰分析（強制投入法）を行った。統計解析には、IBM SPSS Statistics ver.29 for Windowsを用い、有意確率を5%未満とした。三重県立看護大学倫理審査委員会の承認を得た（No.170402, 23064）。

【結果および考察】 解析対象となった対象者は3～4か月の母親473名、10か月の母親352名、1歳6か月の母親326名、3歳6か月の母親325名であった。母親の年代は、どの時期も30歳代は約60～70%と一番多かった。また初産婦は約35～40%であった。4時点においてPSIの総得点では、初経産別、母親の病気の有無および母親の抑うつ評価、育児協力者の有無、夫の協力の項目で有意な差が認められた。属性の項目ごとでは、抑うつ傾向の母親は、10か月の子の側面の得点以外は、PSI総得点、子の側面、親の側面のすべての得点が有意に高かった。初経産別では、子ども側面が3～4か月、10か月、1歳6か月の時期で経産婦より初産婦の方が有意に高く、3歳6か月の時期では逆転して経産婦の方が有意に高い結果であった。子どもの病気の有無では、3歳6か月の時期の母親は子どもの側面が有意に高かった。夫やパートナー（以下夫）の育児協力の有無では、3～4か月の時期でPSIの総得点、子の側面、親の側面の全てで育児協力がない母親のPSI得点が有意に高かった。BSCPの結果では、「気分転換」の項目で3歳6か月の一部を除き負の相関が認められた。夫の育児協力や気分転換は、母親が育児ストレスの軽減や対処機能を発揮することに好影響を与える可能性が示唆された。産後や乳児期を過ぎても、子どもの健康状態とともに母親の抑うつ傾向や社会的孤立に注視しながら、地域で切れ目のない支援を継続していくことが重要と考える。