

4 か月児健康診査における児の睡眠調査

就床時刻と夜間覚醒の実態

ハヤマ	ジュンコ	アダチ	ヨシコ
羽山	順子 ^{*,2*}	足達	淑子 ^{*,3*}
ニシノ	ノリコ	オウリョウジフミタケ	
西野	紀子 ^{4*}	押領司文健 ^{4*}	

目的 日本の乳幼児は就床時刻が遅れており、就床時刻の遅れが引き起こす夜間睡眠時間の短縮が児の成長に及ぼす影響が懸念されている。

本研究は、児の成長と睡眠との関連も含め、睡眠の状態を把握することを目的とし、概日リズムが確立する月齢である生後4か月の乳児を対象とした睡眠の調査を行った。

方法 分析対象者は、福岡市中央区の4か月児健診を受診した児の養育者203人のうち、調査に同意し回答した母親194人だった。調査内容は母子の睡眠習慣と睡眠の問題、児の眠りに関する母親の対応、母親の健康状態であった。調査は健診受診時に調査紙を母親に渡し、2日後の予防接種を受ける際に持参させ回収した。得られた調査結果は健診結果とリンケージし、回答者全体の状況を記述した。その後夜間（0-6時）の覚醒の有無を元に、覚醒群（111人）と非覚醒群（83人）に群分けし、比較検討を行った。

結果 児全体の平均就床時刻は22.5時で、22時以降に寝る児の割合は69.4%だった。就床時刻が定まらない児は16.5%いた。夜間0-6時には57.2%の児が1回以上覚醒していた。就眠困難や中途覚醒のような睡眠問題を持つ児は28.6%いた。

覚醒群と非覚醒群との比較では、覚醒群は非覚醒群に比べ就床時刻が不規則である者の割合が高く、睡眠の問題を持っている者の割合が高かった。覚醒群の児は就眠困難を持つ児の割合が高かった。児の身長と体重に差は認められなかった。

結論 就床時刻が遅いことと、高率の夜間覚醒が4か月児の実態としてみられた。夜間覚醒が高率にみられたことは、概日リズム形成の遅れを表している可能性もある。

Key words : 乳児, 睡眠, 就床時刻, 夜間覚醒

* あだち健康行動学研究所

2* 久留米大学比較文化研究所

3* 勸日本予防医学協会

4* 福岡市中央区保健センター

連絡先：〒818-0118 福岡県太宰府市石坂 3-29-11

あだち健康行動学研究所 羽山順子