

## 3歳児の生活リズム確立における関連因子について

安樂史香、玉井千絵、両角いくみ、滝澤伸憲（長野市保健所健康課）

キーワード：幼児、生活リズム、保健指導

**要旨：**生活リズムの確立は子どもの成長発達において必要不可欠である。効果的な保健指導の要因を検討することを目的として、3歳児健康診査票に記載された項目を調査した。生活リズムの整っている児は、生活リズムの整っていない児に比して、「睡眠時間が約30分長い」「テレビの視聴時間が約60分短い」「食事の時間が決まっている」「生活リズムの整っている児の母は整っていない児の母に比べてゆったりとした気分で子どもと過ごす時間があると感じている」等の傾向がみられた。保健指導の際は、子どものペースに流されず、保護者が主体的にリードすることの必要性についても触れていく必要があると考えられる。

### A. 目的

生活リズムの確立は子どもの成長発達において必要不可欠である。しかし現代社会において、望ましい生活リズムの確立は困難な場合が多い。乳幼児期からの生活リズム確立のため、健診・教室等での生活リズムに関する保健指導が重要であると考え。幼児の生活リズムの実態や生活リズムの乱れとの関連を調査し、効果的な保健指導の要因を検討することを目的とする。

### B. 方法

#### ① 調査対象（表1）

A市内の2保健センター管内において、平成22年1月から12月の月の前半に生まれた児の3歳児健康診査票285名分を分析の対象とした。

#### ② 調査項目

平成26年5月から6月にかけて、健康診査票に記載された項目の内、生活リズムと関連があると思われる「朝起きる時間」、「夜寝る時間」、「昼寝の時間」、「昼寝の終了時間」、「テレビの視聴時間」、「体格」、「（母が）ゆったりとした気分で過ごしているか」、「食事の時間は決まっているか」を調査した。

#### ③ 検討方法

まず午後10時以降に就寝する児（遅寝）、または午前8時以降に起床する児（遅起き）を生活リズムが悪い群（以下A群という）とし、それ以外の就寝、起床時間の児（早寝早起き）を生活リズムが良い群（以下B群という）とし、2群間の比較を行った。

「夜寝る時間」と「朝起きる時間」から算出したものを「睡眠時間」とした。なお、就寝時間については図1に示す。

「睡眠時間」、「昼寝の時間」、「昼寝の終了時間」、「テレビの視聴時間」については対応のないt検定を行った。「昼間の生活場所」、「体格」、「ゆったりとした気分で過ごしているか」、「食事の時間は決まってい

るか」については $\chi^2$ 検定を行い、それぞれ有意水準は両側5%とした。解析にはExcel2007を使用した。

### C. 結果

t検定の結果、「睡眠時間」は遅寝の児に比べB群が有意に長かった（ $P<0.01$ ）。「テレビの視聴時間」は遅起きの児に比べB群が有意に短かった（ $P<0.01$ ）（表2）。

$\chi^2$ 検定の結果、「昼間の生活場所」についてB群とA群に有意な差がみられた。遅寝の児かつ遅起きの児に比べてB群は「昼寝の終了時間」（ $P<0.05$ ）の項目について有意な差があった。また、遅起きの児に比べてB群は「ゆったりとした気分で過ごしているか」（ $P<0.05$ ）「食事の時間は決まっているか」（ $P<0.01$ ）の項目について、有意な差があった（表3）。

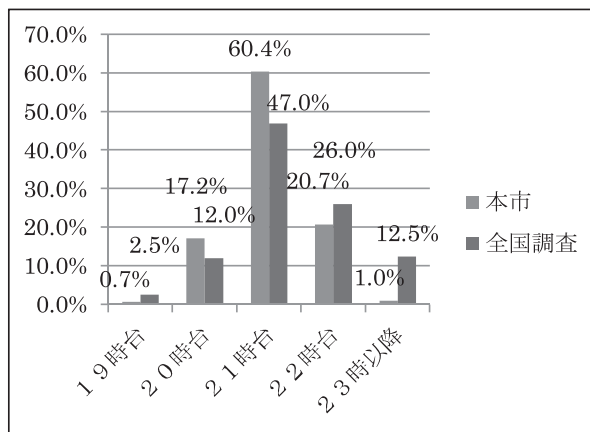


図1 就寝時間

### D. 考察

睡眠を十分に取ることは、子どもの成長において必要であると言える。本研究から、生活リズムを整えることにより夜間の睡眠時間が確保されることが示唆された。また、昼寝を午後3時30分までに切り上げることで、子どもの生活リズムが整っていく可能性が高

いという示唆が得られた。

さらに、テレビの視聴時間を短くすること、食事時間を決めることによって、規則正しい生活習慣を獲得できる可能性があることが示唆された。乳幼児期においては子どもの食事時間と保護者の食事時間は関係性が深いと考える。そのため、食事時間が決まっていな家庭では、保護者の食事時間も決まっていな可能性があり、保健指導の場では、保護者の生活リズムも含めた指導を検討していく必要があるだろう。

さらに、本研究では、A群の母親は、ゆったりとした気分で過ごす時間が少ないということが明らかとなった。母親の気分を左右する要因がすべて子どもの生活リズムの良し悪しとは言い切れないが、子どもの生活リズムを確立することで、母親自身の気持ちにゆとりをもたらし、親子関係に良い影響が生まれる一因であることが言えるだろう。

#### E. まとめ

子どもの生活環境が生活リズムに及ぼす影響は大き

いと考えられるが、生活リズムを整えるためには昼寝の終了時間、テレビの視聴時間、食事時間への配慮が必要であることが示唆された。これらは、保護者が子どものペースに流されず、主体的にリードすることで整えることができる項目だと考えられ、保健指導としてその必要性について保護者へ伝えていくことが必要である。

また、生活リズムが整うことで、夜間の睡眠時間が確保されることや母親の気持ちにゆとりをもたらす可能性があることが示唆された。これらは子どもの成長発達には重要な項目であり、生活リズムを整えることのメリットとして保健指導の場面で伝えていく必要がある。

#### F. 利益相反

本研究の実施について、保健所所内会議の承認を得て行った。また、健康診査票のデータはナンバリング後分析を行い、個人が特定されないよう配慮した。

表1 対象者の概要

合計	就寝タイプ		起床タイプ	
	早寝群	遅寝群	早起き群	遅起き群
	人数 (%)			
総計	285 (100)	223 (78.2)	62 (21.8)	252 (88.4%) 33 (11.6%)
性別 男	146 (51.2)	115 (40.4)	31 (10.9)	125 (43.9%) 21 (7.7%)
女	139 (48.8)	108 (37.9)	31 (10.9)	127 (44.6%) 12 (4.2%)

表2 生活リズムと睡眠時間等の関連

	平均時間 (分)				p 値
	早寝群	遅寝群	早起き群	遅起き群	
夜間睡眠時間	592.9	557.9			<0.01 **
テレビの時間			133.6	198.8	<0.01 **

表3 生活リズムと昼寝の終了時間等の関連

	B群 (リズム良い群)		A群 (リズム悪い群)		p 値
	人数 (%)				
昼間の生活場所	自宅	79 (28.2)	23 (8.2)		<0.01 **
	保育園	119 (42.5)	7 (2.5)		
	幼稚園	49 (17.5)	3 (1.1)		
昼寝の終了時間	午後3時前	200 (70.1)	38 (13.3)		<0.01 **
	午後3時30分以降	14 (4.9)	12 (4.2)		
ゆったりとした気分で過ごせているか	はい	172 (60.4)	19 (6.7)		<0.05 *
	いいえ	10 (3.2)	4 (1.4)		
食事の時間は決まっているか	はい	215 (75.4)	22 (7.7)		<0.01 **
	いいえ	9 (3.2)	7 (2.5)		
体格	やせ	5 (1.8)	0 (0)		>0.45
	標準	240 (84.2)	31 (10.9)		
	肥満	7 (2.5)	2 (0.7)		