



# 乳幼児期の睡眠リズムの実態調査と その改善に向けて

川西 康之、加藤 正晴、渡部 基信、小西 行郎  
同志社大学 赤ちゃん学研究センター



## 【背景・目的】

乳幼児期の睡眠は、子どもの脳の発達にとって非常に重要であり、睡眠が不足すると言語発達への悪影響<sup>1)</sup>や、多動性・衝動性が悪化すること<sup>1)</sup>、また就学後の不登校リスク<sup>2)</sup>となることなどが指摘されている。一方で、日本人の子供は世界で最も睡眠時間が短い<sup>3)</sup>と報告されており、保護者の認識不足（子どもの睡眠に関する正しい知識を持つ保護者が少ないこと）<sup>4)</sup>がその背景として指摘されている。

今回京都府K市での保育園において、乳幼児期の子どもの睡眠リズムの実態と、その関連要因を明らかにすることを目的として、調査を実施した。<sup>1) Touchette E et al. Associations between sleep duration patterns and behavioral/cognitive functioning at school entry. *Sleep* 2007;30(9):1213  
2) Hysing M, Haugland S, Stormark KM, Boe T, Sivertsen B. Sleep and school attendance in adolescence: results from a large population-based study. *Scand J Public Health*. 2015;43(1):2-9.</sup>

<sup>3) Mindell JA. Cross-cultural differences in infant and toddler sleep. *Sleep Med* 2010;11(3):274-80.</sup>

<sup>4) 三星 喬史. 日本の幼児の睡眠習慣と睡眠に影響を及ぼす要因について. 小児保健研究. 第71巻(6):808-816, 2012</sup>

## 【方法】

平成29年8月21～9月4日にかけて、K市立の8保育園において、0～6才の園児1,019名を対象に、自記式の睡眠ログ調査および、質問表調査（質問票および家庭の睡眠ログは保護者、在園中の昼寝は保育士が記載）を実施した。調査は記名にて行い、調査票への回答を持って同意とした。

## 【結果】

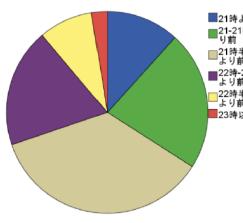
・522名から調査票（質問票と2週間の睡眠ログ）について回答を得た（回答率51.2%）。

①有効回答520名の内、就寝時刻が22時以降（遅寝）の子どもは、156名（30.0%）に認めた。

②就寝時刻が22時以降の子どもは、22時前の子と比較して、夜間睡眠時間が短くなり、自分で起きられる頻度が少なかった。

③夜22時以降に就寝することには、保護者の遅寝遅起き、子どものテレビ視聴・ゲーム、テレビによる寝かし付け、夜間外出頻度、食事・お風呂の時刻が遅いことが関連していた。

④一方で子どもが夜22時以降に就寝しているにもかかわらず、その保護者の約55%は、「子どもの睡眠は良いと思う」と回答していた。

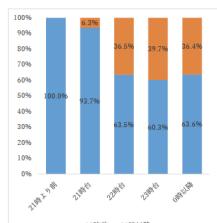
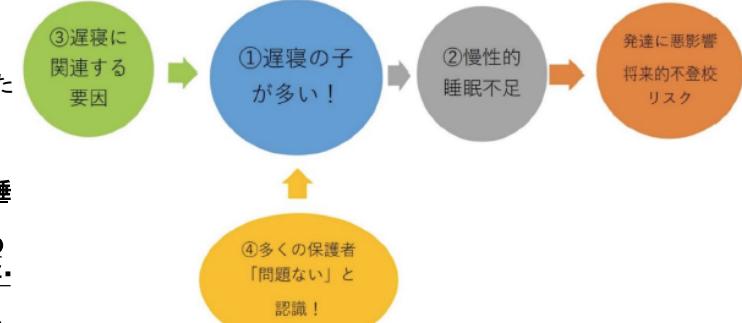


①子どもの2週間の就寝時刻代表値

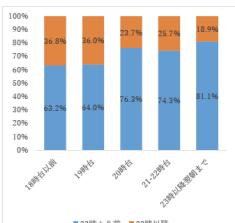
※赤: 22時以降就寝群 青: 22時より前に就寝群



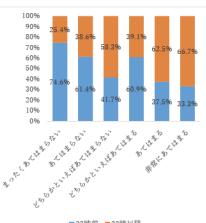
②就寝時刻(22時より前群、22時以降群)別、各習慣の平均の差



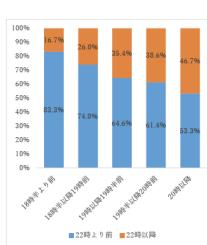
③-1保護者(主に母)の平日就寝時刻別遅寝(22時以降就寝)の割合



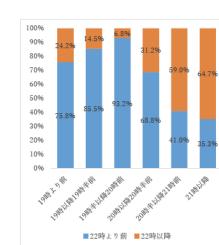
③-2父親の帰宅時刻別子ども遅寝(22時以降就寝)の割合



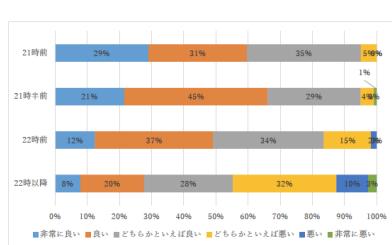
③-3TV、スマホ等による寝かしつけ頻度別、子ども遅寝の割合



④-4夕食開始時刻別、子ども遅寝の割合



④-5入浴時刻別、子ども遅寝の割合



④-6保護者から見た子どもの睡眠(就寝時刻別)の割合

## 【ICTを使った取り組み】

・スマートホンアプリを使った自記式の睡眠ログの記録サポート



ねむれこ ©同志社大学  
赤ちゃん学研究センター



・シート型センサを用いた自動式睡眠ログと、生理指標の記録サポート



©EMFIT