

## Ⅲ-9 日本における幼児期の睡眠に関する問題の特徴について

○高橋 芳雄<sup>1)</sup> 足立 匡基<sup>1)</sup> 安田 小響<sup>1)</sup> 斉藤まなぶ<sup>2)</sup>  
栗林 理人<sup>1)</sup> 中村 和彦<sup>1,2)</sup>  
(弘前大学大学院医学研究科附属子どものこころの発達研究センター<sup>1)</sup>  
同 神経精神医学講座<sup>2)</sup>)

【目的】子どもの睡眠の問題は生物学的要因だけでなく、子どもが属する文化・社会・環境といった非生物学的な要因の影響を強く受けやすいと考えられている。本研究の目的は就学前の子どもを対象に睡眠の問題に関する調査を行うことで、日本の子どもが抱える睡眠問題の実態を調べることである。

【方法】2016年7月に行なった弘前市5歳児発達健診の対象者620名のうち、482名から有効回答を得た。子どもの睡眠問題の評価には、親の観察により評定を行なうChildren's Sleep Habits Questionnaire (CSHQ)を用いた。また、子どもの情緒および行動の問題を測定するためにStrength Difficulties Questionnaire (SDQ)を使用した。

【結果】研究協力者から得られた回答を集計した結果、CSHQにおいて臨床的な睡眠問題の存在を示唆するカットオフポイントを上回る子どもは80.1%であった。また、CSHQの低位尺度においては“睡眠時の抵抗”と“睡眠時の不安”で50%以上の子ども達がカットオフを超える値を示した。また、これらの睡眠の問題と情緒および行動の問題の関連を検討した結果、“睡眠時の不安”と関連する項目が、情緒及び行動の問題と広く関連していた。一方で、アジアでの睡眠習慣の特徴とされる、他の家族と一緒に寝ることに関連した項目（“就寝時に一人で寝ない”、“他の家族のベッドで寝る”、“就寝時に家族の付き添いが必要”、“一人で寝るのを怖がる”）については、行動・情緒の問題とそれほど相関していなかった。

【考察・結論】本研究の結果から、日本における未就学児の睡眠問題としては“睡眠時の抵抗”と“睡眠時の不安”が特徴的であることが示唆された。情緒及び行動の問題の関連では、“睡眠時の不安”が広く情緒および行動の問題と関連していた一方で、“睡眠時の抵抗”はそれほど関連がみられなかった。これらの結果は、同じ子どもの睡眠習慣でも行動・情緒の問題との関連は子どもの住む地域や文化に異なることを示しており、子どもの睡眠問題を考える際には子どもの住む地域や文化的な背景を考慮することの重要性を示唆している。