

生活習慣から見た「幼児の健康」について

平 山 素 子
鈴 木 和 弘

A study on the relationship between lifestyle and 'infant's health'

Motoko Hirayama
Kazuhiro Suzuki

【はじめに】

① 健康と生活習慣について

健康に過ごすためには『栄養・運動・休養』が必要不可欠である。

食べること（栄養）は、栄養の補給や健康の維持増進、心身の健やかな成長に欠かせないものであることに加え、おいしさを味わい家族や友人とのコミュニケーションを楽しむといった豊かな生活を演出する文化的な側面も持つ。しかし、近年では食事の概念が著しく変化しており、従来の1日3食、主食・主菜・副菜の揃った食事ではなく、欠食をしたり、主食だけ、果物や菓子、飲み物だけで食事を済ませる¹⁾ことによる栄養の偏りも看過できない問題となっている。

身体を動かす（運動）ことは健康を維持する上で非常に重要である。また身体発育・発達にも多大な影響を及ぼす。身体を動かすことで体力がつき、肥満や生活習慣病の予防にもつながる。しかしテレビやビデオ、ゲームやスマートフォン等の普及により、身体を動かして遊んだり、運動をする時間が減少している。

身体を動かした後は、しっかり休む（休養）ことも必要である。睡眠は、心身の疲れを取り、病気に対する抵抗力を高める。また、「寝る子は育つ」と言われるように、休養は子どもの成長にも大きく関わっている。しかし運動同様、テレビやゲームのために就寝時刻が遅くなり、寝不足になる子どもの増加が社会的な問題になっている。

子ども達の健やかな成長と健康の維持増進のためには、家庭のみならず幼稚園・保育所等（以下「幼保園」）、地域が一体となって、望ましい生活習慣（栄養・運動・休養）の実践に務めることが重要である。「よく食べ、よく遊び、よく眠る」という望ましい生活習慣・生活リズムは幼児期に身につける必要がある。一度習慣になってしまうと変えることが困難なためである。そのため気づいた時には当たり前に行っているように、家庭や幼保園等が適切な生活習慣の形成に取り組むことが望ましい。

幼児期の子どもの生活習慣はまだ自立しておらず、周りの大人に依存している。そのため、望ましい生活習慣が身につくかどうかは、大人の方や行動に左右されるといっても過言ではない。子どもが望ましい生活習慣を身につけるためには保護者の理解と協力が不可欠であるため、子どもだけでなく、保護者が生活を見直すよいチャンスになるよう働きかけることが大切である。

② 調査地域について

本研究の調査地域である長井市は、山形県南部の周囲を山に囲まれた盆地にある。人口約27,500人、世帯数約9,800戸を擁し、全国的に見て共働き率、三世帯同居率が極めて高いという特徴を持つ。

現在、市内には、保育所5園、認定こども園1園、幼稚園1園、児童センター*5園、認可外保育所、事業所内保育施設がある。

*児童センターとは、市の中央地区以外の各地区に設置されている集団保育を行う施設である。対象年齢は2～5歳、保育時間は7時30分～19時であり、一般の保育所と幼稚園の機能を併せ持った施設である。保育が必要である要件の有無に関わらず、対象年齢に達していれば入所申し込み可能である。

③ ながいアクティブ・キッズ・プロジェクトについて

筆者等は、平成25年度から長井市と連携し文部科学省の委託事業として「ながいアクティブキッズプロジェクト(ながいAKP)」に取り組んでいる。

ながいAKPでは、アクティブな子どもの育成を目指して市内の児童センターや幼保園で幼児の発達段階に応じた運動遊びの指導や体力測定を実施している。また、望ましいライフスタイルの確立を目指した事業でもあるため、「よく動き、夢中で遊び、いっぱい食べて、ぐっすり眠る」を子どものライフスタイルの基本ととらえ、実践・指導を進めている。年を重ねる毎に対象である子ども達はもちろん、保育士、保護者、地域住民等、周囲にも様々な良い変化をもたらしている。

また、長井市では平成24年から全市内小中学校の児童生徒を対象に、テレビやゲーム、スマートフォン等の電子メディアへの過度な接し方を見直すアウトメディア教育を実践することで生活リズム/生活習慣の改善に取り組んでいる²⁾。その成果を受けて、ながいAKPでも身体を動かしアウトメディアを実践するライフスタイル改善に取り組み始めている。

【目的】

幼児期の子ども達は、朝から夕方までを幼保園で、夕方から朝までを家庭で過ごす。よって子ども達の生活習慣は幼保園と家庭の双方に依存している。幼保園は集団生活のため規則正しく、栄養・運動・休養がバランスよく行われていることが多い。しかしながら、家庭での生活は個々の家庭の考え方やライフスタイルが反映されるため様々であり、栄養・運動・休養についても望ましいとは言えない場合が当然ある。特に近年は、テレビやビデオ等の視聴に加えて、ゲームやスマートフォン等に興味を持ち、長時間をその使用に費やす子ども達も増加している。登園前・降園後や休日の過ごし方は家庭生活の範疇である。そこで、保護者にも子ども達の生活習慣に関心を持ち、望ましい習慣づくりに参加してもらうために、家庭で行う生活習慣のチェックシート(HQCシート³⁾)を作成した。

本研究では、栄養・運動・休養に関わる生活習慣のうち、家庭が主たる行動場所となる、就寝・起床時刻、朝食の摂り方、家庭での運動遊び、テレビ・ゲーム時間について取り上げ、以下の2点を明らかにすることを目的とする。

1. 対象とした幼児の家庭生活の現状を把握し、性別年齢による差異を探る
2. 取り上げた生活行動の関連を知り、子ども達の生活習慣改善への布石とする

【方法】

長井市内の幼保園・児童センター7園に通う3～5歳児を対象として、HQC (Health quality control)手法を用いて、保護者に子どもの生活を一週間(月～日)記録してもらった。

対象とした子どもは、男子168名(年長60名、年中59名、年少49名)、女子177名(年長69名、年中53名、年少55名)の計345名である。なお、これは長井市の当該年齢児の約半数に当たる。

調査は平成28年9月19日～25日に4園、9月26日～10月2日に3園の計7園で行った。

調査内容は、起床・就寝時刻、朝食の喫食状況と内容、運動遊びの有無、メディア(テレビ・ゲーム等)使用時間等である。時刻・時間以外の設問には、三段階(よくできた・少しできた・できていない、良い・普通・悪い)で回答してもらった。

解析には、R for Macintoshを使用した。

【結果・考察】

① 家庭での生活習慣の実態

1) 就寝時刻と起床時刻

平日(月～木)の就寝時刻・起床時刻の平均値と標準偏差を表1に示した。男女・学年に関わらず、21時台半ばに就寝していた。22時以降に就寝している子どもは50名(14.7%)で他の調査に比べて少ない結果であった⁴⁵⁾。最も遅い子どもの平日就寝時刻(平均)は22時47分であった。また、金曜日の就寝時刻の平均値と標準偏差は21時33分±36分、土曜日は21時30分±42分で月～木曜日の就寝時刻の平均21時26分±32分に比べて少し遅い程度である。但し、22時以降に就寝した子どもは金曜日99名(29.7%)、土曜日112名(33.5%)と倍増しており、23時30分以降に就寝した子どももいた。日曜日の就寝時刻の平均は21時18分±38分で、早目に就寝していた。

表1 平日の就寝時刻と起床時刻(性・学年別)

	人数(人)	就寝時刻(時:分)	人数(人)	起床時刻(時:分)
全体	340	21:26±32	338	6:47±30
男子 年長	59	21:28±26	58	6:41±30
年中	58	21:28±35	58	6:49±30
年少	48	21:22±33	48	6:46±22
女子 年長	67	21:32±28	69	6:47±30
年中	53	21:19±31	51	6:51±32
年少	55	21:27±37	54	6:51±32

就寝時刻の分布を学年別に図示した(図1)。年少・年中児の就寝時刻は年長児に比べてばらつきが大きく横に広がった分布であることが分かる。年長児の就寝時刻は21時30分前後に集中しており、約半数の子ども達がこの時刻に就寝している。これは幼保園での生活に慣れ過度の睡眠の必要がなくなること、望ましい生活習慣が身についたためであると考えられる。

平日(月～金)の起床時刻の平均は6時47分±30分であった(表1)。年長児は年少・年中児と比べて若干起床時刻が早いことが分かる。6時以前に起床している子どもは13名(3.8%)、8時過ぎに起床している子どもは3名であった。土曜日の起床時刻は平均7時2分±43分で平日より遅目で個人差も大きく、8時以降に起きた子どもが42名(12.6%)、9時過ぎに起きた子どもも6名いた。日曜日の起床時刻の平均は7時7分±44分であった。

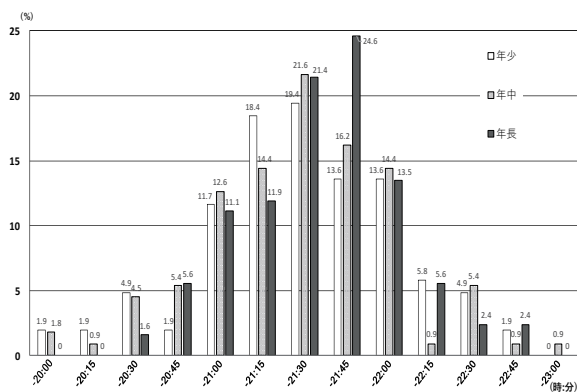


図1 平日の就寝時刻(学年別)

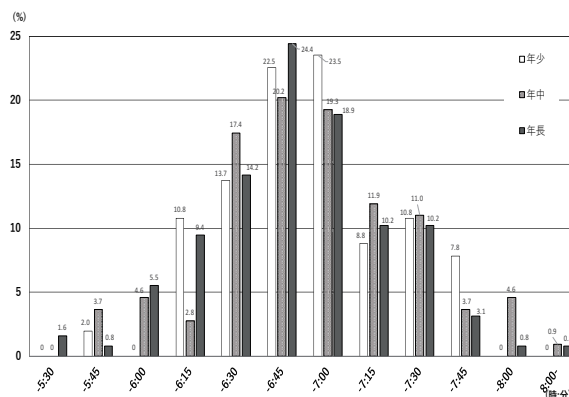


図2 平日の起床時刻(学年別)

起床時刻の分布を学年別に図示した(図2)。いずれの学年でも半数以上の子どもが6時30分から7時に起床していることが分かる。

大半の子ども達が、平日は22時まで就寝し、7割が7時までに、9割が7時半までに起床していた。年長児は就寝時刻が遅く起床時刻が早いので、年少・年中児に比べて睡眠時間が短い。睡眠時間は年長児で8時間半～10時間、年少・年中児は9時間～10時間半で、この年齢の子ども達に必要なとされる10時間程度の睡眠時間を全ての子ども達が満たしているとは言い難い。10時間の睡眠を確保するためには、21時に就寝して7時に起床することが目安になる。本調査対象の子ども達の71.9%が平日7時までに起床しているが、21時までに就寝している子どもは21.8%にすぎない。今後は、就寝時刻を早めるための指導に力点をおくべきであろう。

2) 朝食喫食状況と内容

朝食喫食の状況を「完食3点・残した2点・食べない1点」から保護者に選択してもらった。食事の量などは各家庭で異なり、また回答も各家庭の裁量で行っている点が研究の限界である。

一週間の朝食喫食状況点数の合計値（3点×7日 21点満点）を図3に示した。毎日朝食を完食した子どもが最も多く101名（29.4%）に上った。日常的に朝食を摂っていない子どもは1名のみであった。

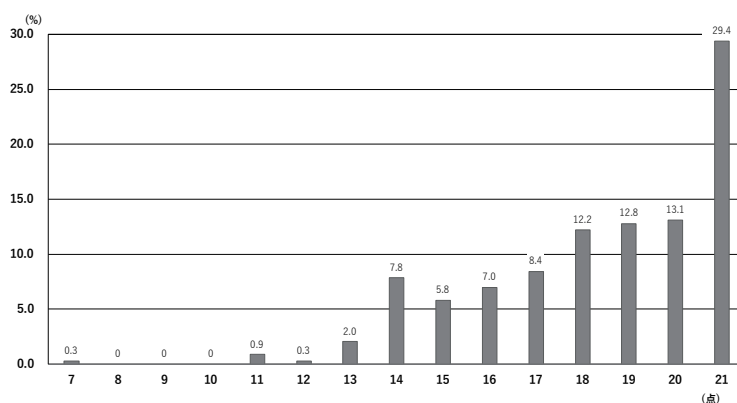


図3 朝食喫食状況

朝食喫食状況点数の平均を学年別に示したのが表2である。年齢が高くなるにつれて点数が高くなっている。また、一週間朝食を完食した割合も同様に増加していた（年少21.2%、年中30.6%、年長34.9%）。これは、成長とともに食べる量が増えたことに加えて、ながい AKP や幼保園、家庭での教育効果と考えられる。

表2 平日の朝食喫食状況（性・学年別）

	人数(人)	点数(点)
全体	344	18.35 ± 2.59
男子		
年長	60	18.88 ± 2.29
年中	58	18.41 ± 2.36
年少	49	18.10 ± 2.68
女子		
年長	69	18.73 ± 2.39
年中	53	18.55 ± 2.78
年少	55	17.24 ± 2.87

3) 運動の有無

家庭での外遊びや運動の有無を「よくできた3点・少しできた2点・できていない1点」で保護者に評価してもらい、一週間の評価を合計した数値（3点×7日 21点満点）を家庭での運動状況とした。運動状況は、男子では学年が上がるに従って減少したが、女子では逆に学年とともに増加していた（表3）。ただし、個人差が大きく、毎日よく運動した子ども（21点）が53名（15.4%）いた一方、ほとんど家で運動していない（10点以下）子どもも51名（14.8%）いた。幼保園では、保育活動の一環として運動遊びを行っているため、園児全員が運動をしている。家庭での運動状況は個人差が大きいが明らかになっ

たことで、幼保園で運動遊びを通して身体を動かすことの重要性が示唆された。

表3 家庭における運動遊びの状況 (性・学年別)

	人数(人)	点数(点)
全体	344	15.32 ± 4.44
男子 年長	60	14.72 ± 5.04
年中	58	14.86 ± 4.00
年少	49	15.55 ± 4.73
女子 年長	69	16.15 ± 4.09
年中	53	15.83 ± 3.95
年少	55	14.75 ± 4.74

4) メディア使用時間

ゲーム使用時間とテレビ等の視聴時間を合計したものをメディア使用時間として、一週間の合計時間数を図示した (図4)。メディア使用時間は右側に大きく裾を上げた分布であり、これは少数ではあるが家庭で過ごす時間の大半をメディア使用している子ども達が存在することを示している。

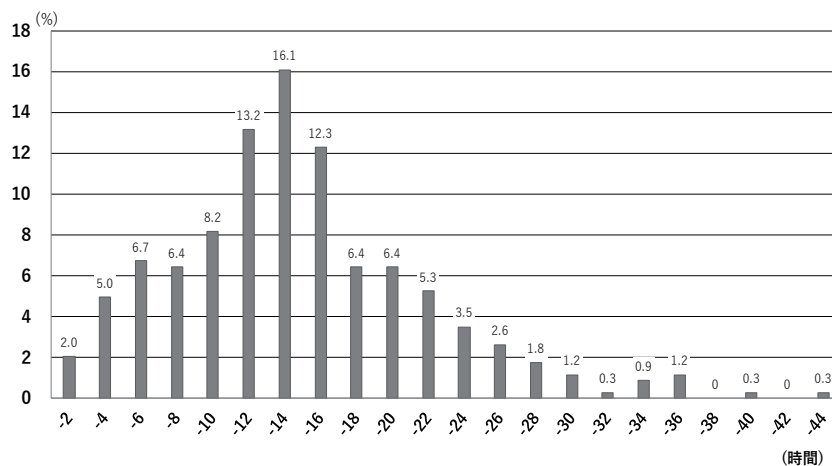


図4 メディア使用時間

メディア使用時間は個人差が非常に大きく、メディア使用がほとんどない子どもがいる一方で、一週間の使用時間が44時間に及んだ子どももいた。最頻値は12～14時間であるが (1日平均2時間程度)、21時間 (1日平均3時間程度) 以上使用していた子どもも58名 (16.9%) おり、学年が高くなるに従いこの割合は増加していた (年少児14.4%、年中児15.2%、年長児20.2%)。

長井市では、小中学生を対象にアウトメディア教育を行い、一定の効果を上げている。そのため幼保園・センターでも、保護者に対してメディアに頼らない子育てを行うための助言や家族で楽しめる運動遊び等の提案を行っている。しかしながら、長井市は共働き率、三世帯同居率ともに高いこともあり、アンケートの自由記述欄には、父母は仕事が忙しい

／疲れるため中々子どもと遊べない、祖父母が子どもの面倒をみている等の理由のため、どうしてもメディアに頼ってしまうという意見も寄せられていた。

② 食事内容と健康

朝食は1日の活動の基となるため、食べたかどうかだけではなく、何をどのくらい食べたのかということも重要である。そこで、朝食に赤・黄・緑の各群の食品をどの程度食べたのかを、保護者に三段階で評価してもらった。それを基に一週間の朝食内容を点数化し(3点×3群×7日 63点満点)合計点を図5に示した。

三色食品群全てを毎日よく食べている子どもは71名(20.6%)にのぼった。しかしながら朝食を摂っていても単品である等の理由で栄養が偏っていると考えられる子どもも散見された。

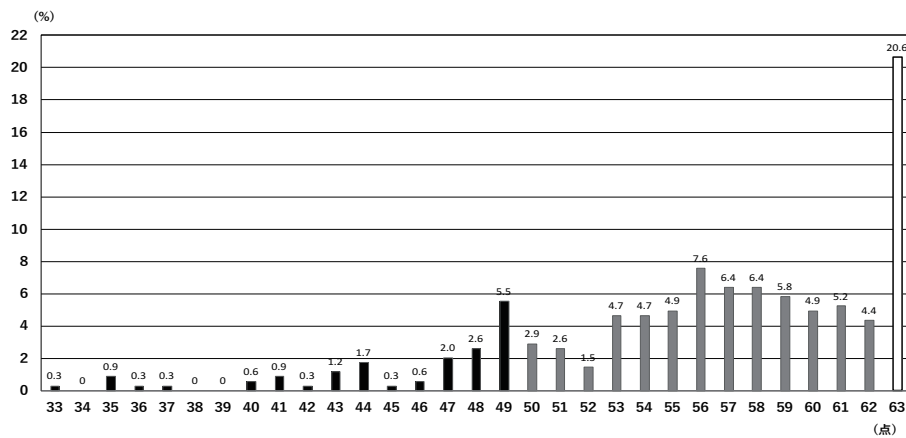


図5 朝食の内容

そこで、一週間の朝食内容によって子ども達を3群に分け、望ましい内容の朝食を摂っている上位群の子どもとそうでない下位群の子どもの生活習慣を比較した(表4)。上位群は朝食内容が63点(満点)の71名(図5で白棒部分)、下位群は50点(Ave. -1SD)未満の60名とした(図5で黒棒部分)。

上位群と下位群では、朝食内容だけでなく、平日の就寝・起床時刻、家庭での運動習慣でも有意な差が認められ、生活習慣に違いがあることが明らかになった。上位群は下位群に比べて早寝早起きの傾向があり、家庭での運動頻度も高く活動的に過ごしている様子が

表4 朝食内容群別 生活習慣の比較

	人数	(時:分) 就寝時刻	(時:分) 起床時刻	(点) 運動遊び
全体	344	21:26 ± 32	6:47 ± 30	15.32 ± 4.44
朝食内容				
上位群 (63点)	71	21:23 ± 32	6:46 ± 27	16.03 ± 4.30
下位群 (-49点)	60	21:36 ± 37	7:03 ± 31	12.70 ± 4.76

* p<0.05

うかがえる。また、一週間のメディア使用時間が21時間以上の子どもの割合は、上位群の11.3% (8名) に対して下位群は31.7% (19名) であり、下位群では長時間メディアを使用している子どもの割合が高かった。

【まとめ】

子どもの健やかな成長のためには「よく食べ、よく遊び、よく眠る」という望ましい生活習慣・生活リズムの習得が欠かせない。

幼保園等では、栄養・運動・休養がバランスよく行われていることが多いが、家庭では必ずしも望ましいとは言えない場合もある。生活習慣は日々の繰り返しの中で徐々に身についていくものであり、幼児期の子どもがよりよい生活習慣を身に付けるためには、保護者の理解と援助（世話）が欠かせない。しかしながら子どものいる家庭の生活は慌ただしく、共働きであれば疲れや忙しさ等から、生活習慣は大切だと頭では分かっている中々行動に結びつかないことも多い。そのため、子どもと保護者が共によりよい生活習慣を実行できるように、幼保園等がきめ細やかな配慮や工夫、働きかけを続けていくことが重要なのである⁶⁾。

本研究は、ながい AKP 事業の一環として実施した生活習慣に関する調査をまとめたものである。ながい AKP では、平成 25 年度より専門家が栄養・運動・休養について子どもと保護者、保育者に指導を行っている。そのため朝食喫食、就寝・起床時刻については、個人差があるものの全国基準を上回っており、子ども達の生活習慣の改善と改善方法の定着がうかがわれた。しかし、テレビ、ゲーム等のメディアを長時間使用している子どもが一定数いることも明らかになった。現在長井市では小中学生を対象としてアウトメディアへの取組を推進している。これを幼児向けに改善して講じることで、テレビ・ゲーム漬けを脱する過ごし方の提案と普及を目指せるのではないだろうか。また、幼児期に獲得した望ましい生活習慣を維持定着させるために、幼保園、学校、PTA、地域が協力して幼児期から青年期まで一貫したサポート体制を敷くことで、生涯にわたって健康で生き生きとした生活を送ることが可能となるであろう。

謝辞

本研究にご協力いただきました皆様に心より感謝申し上げます。

本研究は、平成 27～31 年度科学研究費・基盤研究 (B)「長期追跡調査による幼少年期のライフスタイルと健康・体力の変容に関する縦断的研究」の一環として実施した。

参考文献

- 1) 厚生労働省（2017）平成 28 年国民健康・栄養調査報告
- 2) 鈴木和宏、鈴木宏哉、平山素子、霜多正子、鈴木博郎、平田裕（2017）平成 28 年度長井市生活習慣マネジメント・サポート事業 実践研究報告書（文部科学省委託事業）長井市教育委員会
- 3) 中野貴博、大澤清二、佐川哲也（2008）HQC 手法による生活習慣改善の効果出現時期の検討 発育発達研究 37:9-16
- 4) （社）日本小児保健協会（2011）幼児健康度に関する継続的比較研究（平成 22 年度幼児健康度調査）
- 5) 厚生労働省（2016）平成 27 年度乳幼児栄養調査結果の概要
- 6) 平山素子（2011）子どもの生活リズムと親の生活リズム 子どもと発育発達 Vol.9 No.1 pp.24～29