

## 幼少期の生活習慣が、思春期の健康問題や登校意欲へどれだけ影響するか ～出雲市「すこやか委員会」の取り組み～

【代表者】土江 梨奈 島根大学 医学部 講師

### 【研究の目的と内容】

#### 目的

平成 25 年の内閣府調査によると、日本の若者は諸外国と比較すると、自身を肯定的に捉えているものが 45.8%であり、アメリカの 86.0%や韓国の 71.5%と比較して少ない。H28～29 年度、学校保健会の調査によると睡眠不足を感じている子どもの割合は小学校 1, 2 年で男子 20.8%女子 17.3%の割合であり、中学生になると男子 45.2%女子 57.7%と約半数の子どもが睡眠不足を感じている現状である。

島根県出雲市立第一中学校区では、この現状を危機と捉え、平成 20 年から学校、保護者、学校医、行政、大学が一体となり「すこやか委員会」を立ち上げ調査や普及活動に取り組んでいる。本研究では、平成 28 年度の小学校高学年のデータをまとめ、今後の活動への示唆を得ることを目的とした。

#### 方法

すこやか委員会に所属する 8 保育所、4幼稚園、3 小学校、1 中学校の児童・生徒約 2800 名を対象として、2008 年より 11 年間の追跡調査を実施している。メディア使用と睡眠時間、朝食摂取について 9 項目と、自己肯定感や家族との関係などに着目した 7 項目をアンケート調査し、回答は定量化した。本研究においては、平成 28 年度小学校 4.5.6 年の児童 566 名を対象に分析を行った。分析は SPSS ソフトによる一元分散分析、ロジスティック回帰分析、 $X^2$  検定を用いて分析を行った。

すこやか委員会に所属する 8 保育所、4幼稚園、3 小学校、1 中学校の児童・生徒約 2800 名を対象として、2008 年より 11 年間の追跡調査を実施している。メディア使用と睡眠時間、朝食摂取について 9 項目と、自己肯定感や家族との関係などに着目した 7 項目をアンケート調査し、回答は定量化した。今回の研究期間においては、平成 28 年度小学校 4.5.6 年の児童 566 名を対象に分析を行った。分析は SPSS ソフトによる一元分散分析、ロジスティック回帰分析、 $X^2$  検定を用いて分析を行った。

### 【研究の成果(本研究によって得られた知見、成果、論文、学会発表、外部資金への応募見込み等)】

#### 結果

同意が得られた 4 年生 200 名、5 年生 178 名、6 年生 185 名、計 565 名を分析対象とした。各項目について学年間の有意差がみられたのは、睡眠に関する項目だけであった。学年が上がるごとに就寝時刻が遅くなり、睡眠時間が短くなる傾向があった。「就寝時刻」が 10 時以降かそうでないかを独立変数とし、メディアに関する項目を従属変数として二項ロジスティック回帰分析を行った。就寝時刻の遅さと起床時の気分、メディア機器の使用時間との関連がみられた。特に「スマートフォンの使用時間」のオッズ比が 2.6 と影響が高いことが分かった。自己肯定感を示す「自分が好きか」の項目について、就寝時刻との  $X^2$  検定を行ったところ有意差 ( $p=0.018$ ) がみられた。

#### 考察

就寝時刻の遅さとメディアの使用時間の長さは関連がみられている。特に本研究ではスマートフォンの使用時間が特に影響しているという結果であった。また、就寝時刻と自己肯定感の関連も明らかとなっている。メディアとの適切な付き合い方を教育していくことが、睡眠習慣の改善と自己肯定感の向上へつながると考える。地域学校保健組織「すこやか委員会」ではこの結果を踏まえ、PTA 活動や学校教育に生かしていくことを既に進めている。

なお、この研究成果については、2020 年 2 月 22 日(土)～23 日(日)に開催された、日本健康相談学会にて発表した。今後は、この研究成果は論文を作成し、投稿したい。