

子どもの健康と環境に関する全国調査(エコチル調査)
論文概要の和文様式

雑誌における論文タイトル: Association between Media Use and Bedtime Delays in Young Children: An Adjunct Study of the Japan Environment and Children's Study

和文タイトル: 低年齢の小児のメディア利用と就寝の遅れとの関連: エコチル調査追加調査

ユニットセンター(UC)等名: 千葉ユニットセンター

サブユニットセンター(SUC)名:

発表雑誌名: International Journal of Environmental Research and Public Health

年: 2022 DOI: 10.3390/ijerph19159464

筆頭著者名: 山本 緑

所属 UC 名: 千葉ユニットセンター

目的:

千葉ユニットセンターに参加している子どもの家庭を対象とした質問紙調査を行い、低年齢の子ども(4-8歳児)において、どのようなメディア機器の利用が就寝の遅れと関係するのかを調べました。

方法:

母親からの回答 1837 件について、就寝の遅れ(22 時以降の就寝)とメディア機器(スマートフォン、タブレット、携帯ゲーム機、据置型ゲーム機、テレビ/DVD)の利用との関係を分析しました。メディア機器の利用については、①複数の機器利用(TV/DVD を除く)、②利用時間、③スマホ・タブレットの使用目的のそれぞれについて、年齢や性別などの影響を取り除いた上で、解析しました。

結果:

①TV/DVD 以外に 3 種類以上の機器を利用している子どもは、就寝の遅れが多いことがわかりました。②スマホを利用している子どもは、利用していない子どもと比べて、短い利用時間(1 日 1 時間以下)であっても就寝の遅れが多く、タブレット、携帯ゲーム、据置型ゲームも 1 日 1 時間または 2 時間以上の利用で、就寝の遅れが多いことがわかりました。TV/DVD は、視聴していない子どもと比べて就寝の遅れの増加は認められませんでした。③スマホやタブレットでゲームをしている子どもは就寝の遅れが多いことがわかりました。

考察(研究の限界を含める):

多くの子どもが、テレビの他にもスマホやタブレット、ゲーム機を使っていることがわかりました。睡眠不足は、肥満など他の健康にも影響することが多いと指摘されています。これらの機器を長時間使うことによって就寝が遅れる原因として、機器の利用に時間をとる分だけ就寝が遅れること、画面からの明るい光を浴びることにより体内時計のリズムが乱れること、ゲームによって興奮することにより眠りにくくなることなどが考えられます。この研究の限界として、機器の利用時間は母親のアンケートの回答をもとに調査しているため、正確な測定はできていないこと、外遊びなど他に関係する要素について調査できていないことが挙げられます。

結論:

スマホの利用や、スマホ・タブレット・ゲーム機の利用時間が長いこと、これらの機器でゲームをすることが就寝の遅れにつながる可能性が高いことがわかりました。子どもたちが十分な睡眠をとれるように、各家庭の状況に合わせた形で、家庭の機器の使い過ぎを防ぐようなルールづくりやそれを支える社会のサポートが必要です。