

エコチル調査の集計結果を紹介する、「おしえて、エコチル先生！」。今回は、「子どもの眠りについて」です。国立成育医療研究センターエコチル調査メディカルサポートセンターの石塚一枝先生が解説してくださいました。先生は、エコチル調査の専任スタッフとして、主に質問票作成を担当しています。

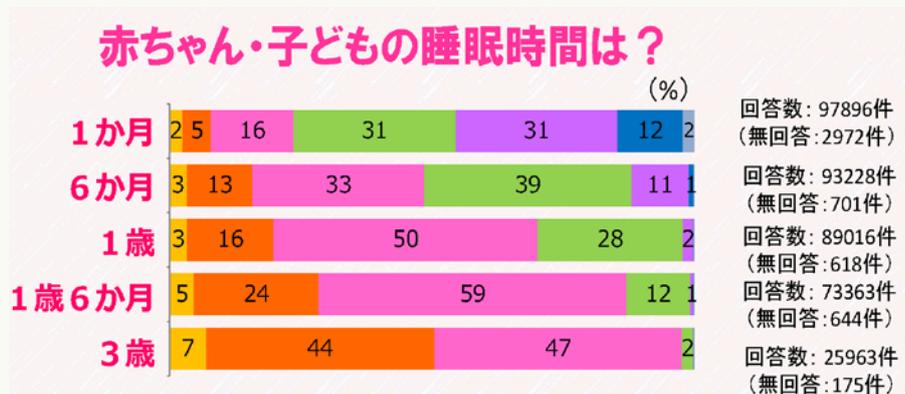
エコチルママさんたちに、お子さんの眠りについて聞きました。

（*グラフ・集計表の数値は、四捨五入のために合計が見かけ上100%にならない場合があります。）



（注意）2015年11月20日時点のデータに基づく暫定的な結果です。

就寝時刻について聞いたところ、1歳の時は47%のお子さんが21時までに寝ていましたが、1歳6か月時では35%、3歳時では約19%と減り、3歳時では22時までに寝るお子さんが約70%でした。



（注意）2015年11月20日時点のデータに基づく暫定的な結果です。

就寝時刻が遅いと睡眠時間が短いといわれていますが、エコチル調査のお子さんの睡眠時間はどうでしょうか？ 6か月の時は、睡眠時間が14時間以上16時間未満のお子さんがもっとも多かったようです。1歳以降では、睡眠時間が12時間以上14時間未満のお子さんが多いようです。

さて、我が国では、親と一緒にベッド、ふとんに眠ることが多いと言われています。一方、国や文化により子どもの眠る環境は違うようで、他の国では、夫婦と子どもでは違うベッドで眠ることが多いようです。日本は川の字で一緒に眠るほど、家族仲がよいと考える人が多いようですが、ヨーロッパやアメリカでは子どもの自立を促すために、寝室を別にするようです。

お子さんの眠りは、成長にとって大切です。また、お子さんが朝までぐっすり眠るかどうかで、親の育児の負担は大きく変わります。睡眠時間や寝つきのよさ、寝起きのよさは、子どもによって違います。

今回は、眠りに関する質問のうち、一部をご紹介しました。子どもは日々成長しています。これらの睡眠環境について、子どもの成長とともに質問していくことで、睡眠環境と子どもの成長や健康との関係が明らかになるでしょう。このようなエコチル調査の結果をもとに、子どもが健やかに成長できる環境づくり、安心して子育てができる環境づくりを目指していきたいです。

(2016年3月1日)



■今月のエコチル先生

石塚一枝 先生

国立研究開発法人国立成育医療研究センター
エコチル調査メディカルサポートセンター
医師研究員
小児科専門医、精神保健指定医