

子ども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:

Effects of screen viewing time on sleep duration and bedtime in children aged 1 and 3 years: Japan Environment and Children's Study

和文タイトル:

子どもの1歳時と3歳時のスクリーン視聴時間が睡眠時間と就寝時間に及ぼす影響

ユニットセンター(UC)等名: 兵庫ユニットセンター

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

2022年: DOI: 10.3390/ijerph19073914

筆頭著者名: 西岡 隆文

所属 UC 名: 兵庫ユニットセンター

目的:

テレビ(TV)の長時間視聴による小児の睡眠への影響は指摘されているが、近年急速に普及しているスマートフォンなど携帯用電子機器(PED)が乳幼児の睡眠に及ぼす影響を調べた研究はほとんどない。本研究では乳幼児においてTV、PEDの使用が睡眠時間の短縮及び就寝時間の遅延に及ぼす影響を検討した。

方法:

エコチル調査の参加者 104,062 名のうち、質問票の回答が有効であった 74,525 名の子どもを対象に、TV 視聴時間、PED 使用時間と睡眠時間、就寝時間遅延の関連についてロジスティック回帰分析により共変量を調整して解析した。さらに1歳時のTV視聴時間、睡眠習慣が3歳時の睡眠時間、就寝時間に及ぼす影響についても縦断的解析を行った。

結果:

PEDの使用時間が長い群で、睡眠時間の短い子どもが多かった。また、TV、PEDともに使用時間が長い群で、就寝時間の遅い子どもが多かった。1歳時のTV視聴時間、睡眠習慣が3歳時の睡眠時間、就寝時間に及ぼす影響について解析した結果、1歳時のTV視聴時間が長かった子どもほど、3歳時点で就寝時間の遅い割合が多かった。さらに、1歳時の就寝時間が遅かった子どもは、3歳時点での就寝時間も遅いことが示された。

考察(研究の限界を含める):

本研究では、TV視聴時間と比較して、PED使用時間の長い子どもが就寝時間は遅い傾向にあった。さらに睡眠時間短縮について、TV視聴との関連はなかったが、PEDの使用時間が長い子どもほど、睡眠時間が短かった。このことにより乳幼児の睡眠への影響は、TVよりPEDがより強い可能性が考えられた。本研究の限界としては睡眠時間、就寝時間の評価は、母親からの自記式質問票を用いたことである。また、スマートフォンなどPEDは近年急速に普及が進んだため、より普及が進んでいる現在の状況をからみると影響を過小に評価している可能性もある。今回の研究では1歳から3歳まで縦断的に解析を行ったが、今後さらに縦断的な検討をしていく必要があると考える。

結論:

本研究の結果から、子どもの睡眠時間については、TV視聴時間との関連はみられなかったが、PED使用時間との関連が示された。さらに、PED使用時間が増えるにつれ睡眠時間の短縮と関連した。このことは、小児の適切な睡眠時間を確保する上で、乳幼児のPED使用に慎重にならなければならないことを意味していると考えられる。