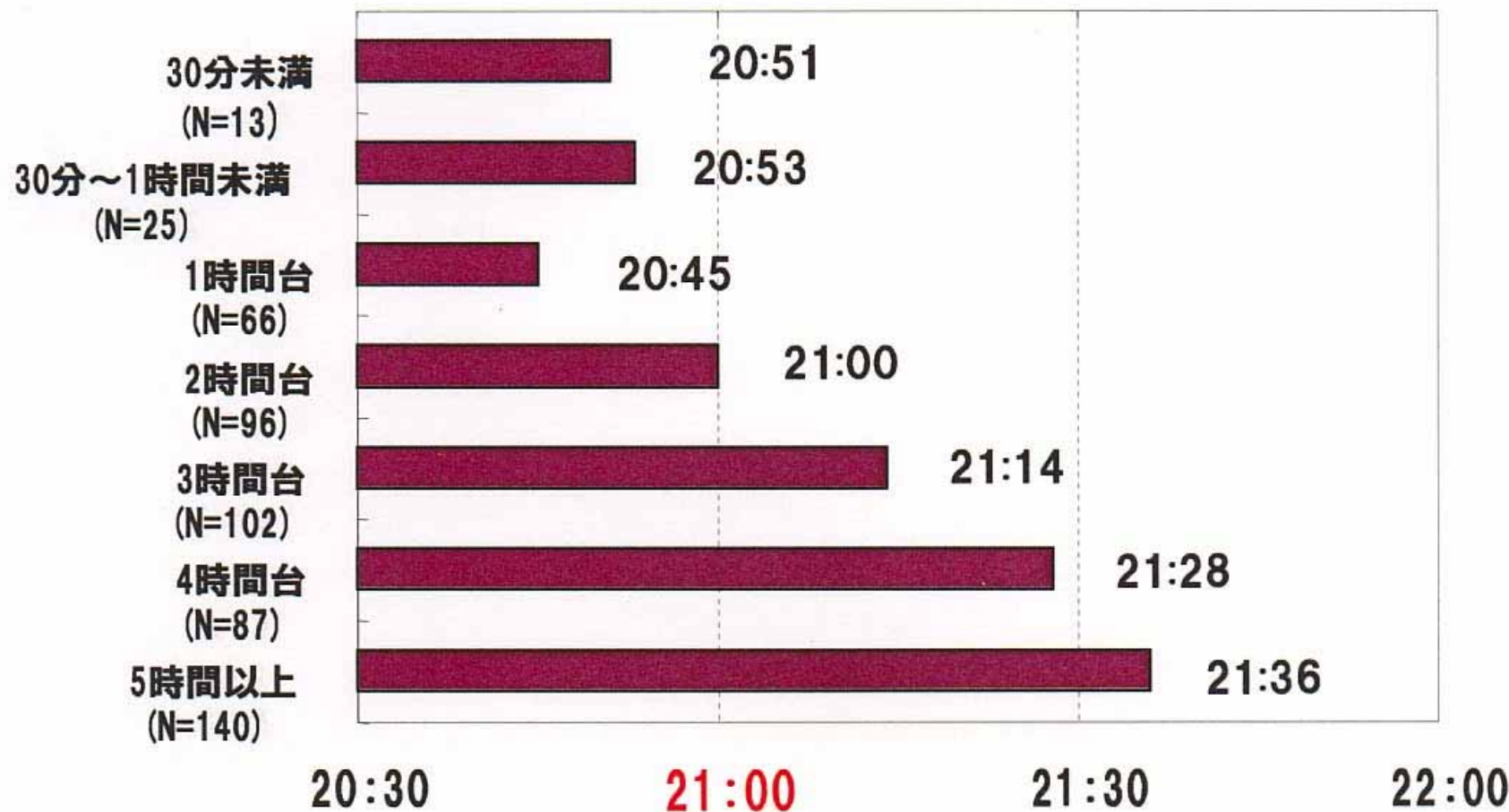


子どもたちの健やかな発育のために、 昼のセロトニン・夜のメラトニンを高める8か条

- 毎朝しっかり朝日を浴びて。
- ゴハンはしっかりよく噛んで。特に朝はきちんと食べて。
- 昼間はたっぷり運動を。
- 夜ふかしになるなら、お昼寝は早めに切り上げて。
- テレビビデオははじめをつけて、時間を決めて。
- 寝るまでの入眠儀式を大切に。
- 暗いお部屋でゆっくりおやすみ。
- まずは早起きをして、
悪循環(夜ふかし 朝寝坊 慢性の時差ぼけ 眠れない)
を断ち切ろう。

また、実際に観ているかどうかにかかわらず、テレビやビデオをつけている時間が長いほど、夜更かしの傾向が強いことがわかりました。

＜家庭でTVやビデオをつけている時間と赤ちゃんの就寝時刻＞



幼児の就床時刻に影響を 与える要因

鈴木みゆき¹、神山潤²、野村芳子³、瀬川昌也³

¹聖徳大学短期大学部保育科、

²東京北社会保険病院、³瀬川小児神経学クリニック

方法

1. 予備調査

- ・ 幼児を持つ30人の養育者から、降園後から翌朝登園までの児とのかかわりや様子を自由記述で集め、20項目の質問紙を作成した。

2. 本調査

- ・ 2002年6～7月、都内近郊及び中部地方の公私立幼稚園・保育所13箇所にて在籍する3～6歳児の2週間の睡眠記録及び質問紙の記入を養育者に依頼した。
- ・ 養育者への質問紙は、年齢別と就床時刻群(早寝群: 8時台/遅寝群: 10時台以降)別に、2検定を行い比較した。また就床時刻に影響を与えている要因を重回帰分析で検討した。

結果

- 本研究にインフォームドコンセントが得られ、睡眠録と質問紙が回収できたのは1071名だった。
- 1071名の内訳は3歳児クラスに在籍する355名(男児182名・女児171名・不明2名)、4歳児クラスに在籍する362名(男児121名・女児241名・不明1名)、5歳児クラスに在籍する354名(男児174名・女児178名・不明2名)であった。
- 月齢は36～74ヶ月、平均は54.07ヶ月だった。

幼児の遅寝に影響している要因

- 幼児の就床時刻を30分ごとに区切り、重回帰分析を用いて幼児の就床時刻に影響する要因を探った。

有意な要因は

- 「子どもと一緒に夜9時以降のTV 娯楽番組を見る($t=-12.842$ $P<0.01$)」
- 「子どもが夜コンピューターゲームをする($t=-3.199$ $P<0.01$)」
- 「遅く帰った家族が寝ている子どもを起こす($t=-2.885$ $P<0.01$)」

研 究

テレビ視聴時間の長短が幼児の生活習慣に及ぼす影響

服部 伸一¹⁾，足立 正²⁾
嶋崎 博嗣³⁾，三宅 孝昭⁴⁾

〔論文要旨〕

岡山県内の幼児をもつ保護者466名を対象に，幼児の生活調査を行い，テレビ視聴時間の長短が幼児の生活習慣に及ぼす影響について検討した。

その結果，テレビ視聴時間の短い幼児は，就寝時刻が早く，就寝・起床のリズムが規則正しくなり，食習慣や排便習慣も良好であった。

一方，テレビ視聴時間の長い幼児は，就寝時刻が遅くなり，睡眠時間が短くなるとともに，就寝・起床のリズムが不規則となった。また，朝食摂取が十分でなく，偏食傾向がみられ，間食摂取時刻が不規則であった。さらに，食事中にテレビを見る習慣があり，見る番組を決めておらず，「大便後の手洗い」や「園に行く用意」など，清潔や着脱衣の習慣も形成しにくくなっていた。

Key words : 幼児，テレビ視聴時間，生活習慣

報 告

幼児の就寝時刻と両親の帰宅時刻並びに 降園後のテレビ・ビデオ視聴時間との関連性

服部 伸一¹⁾, 足立 正²⁾

〔論文要旨〕

幼児の就寝時刻と両親の帰宅時刻, 通勤時間, 夕食開始時刻, さらに, 降園時以降のテレビ・ビデオの視聴時間との関連について明らかにするために, 保育所に通所する3歳から5歳の幼児を持つ保護者138名を対象として, 生活時間調査を実施した。

その結果, 幼児の就寝時刻と夕食中および夕食後から就寝までのテレビ・ビデオの視聴時間との間に正の相関関係が認められた。両親の通勤に関わる勤務状況との関連については, 母親の通勤時間が長いほど, また, 母親の帰宅時刻並びに夕食開始時刻が遅いほど幼児の就寝時刻も遅くなっていた。

以上より, 夕食中および夕食後から就寝までのテレビ・ビデオの視聴時間を調整することにより, 幼児の就寝時刻を早められる可能性が示唆された。さらに, 幼児の就寝時刻には, 母親の帰宅できる時間的条件並びに夕食開始時刻が関与することが明らかとなり, 子育て期におけるゆとりある育児時間の確保が課題となることが指摘された。

Key words : 幼児, 就寝時刻, 帰宅時刻, テレビ・ビデオ視聴, 育児時間

Television Viewing, Computer Game Playing, and Internet Use and Self-Reported Time to Bed and Time out of Bed in Secondary-School Children

Jan Van den Bulck, PhD

Katholieke Universiteit Leuven

SLEEP 2004;27(1):101-4.

ベルギーの2546名（平均13.2歳（1年生）と16.4歳（4年生））への質問の多変量解析

	一年生（男、女）	四年生（男、女）	平均（標準偏差）
--	----------	----------	----------

平均のテレビ視聴時間	25 (12)、21 (10)	23 (11)、19 (11)	時間/週
コンピューターゲーム	27 (32)、8 (14)	27 (32)、4 (13)	時間/月
インターネット	19 (29)、20 (28)	31 (34)、31 (34)	時間/月

自室にテレビがあると就床時刻が遅れ、週末には起床時刻も遅れる。

自室にコンピューターゲームがあると平日の就床時刻が遅れる。

テレビを見る時間が長いと

就床時刻が遅れ、週末には起床時刻も遅れ、疲労の訴えが多い。

コンピューターゲームをする時間が長いと

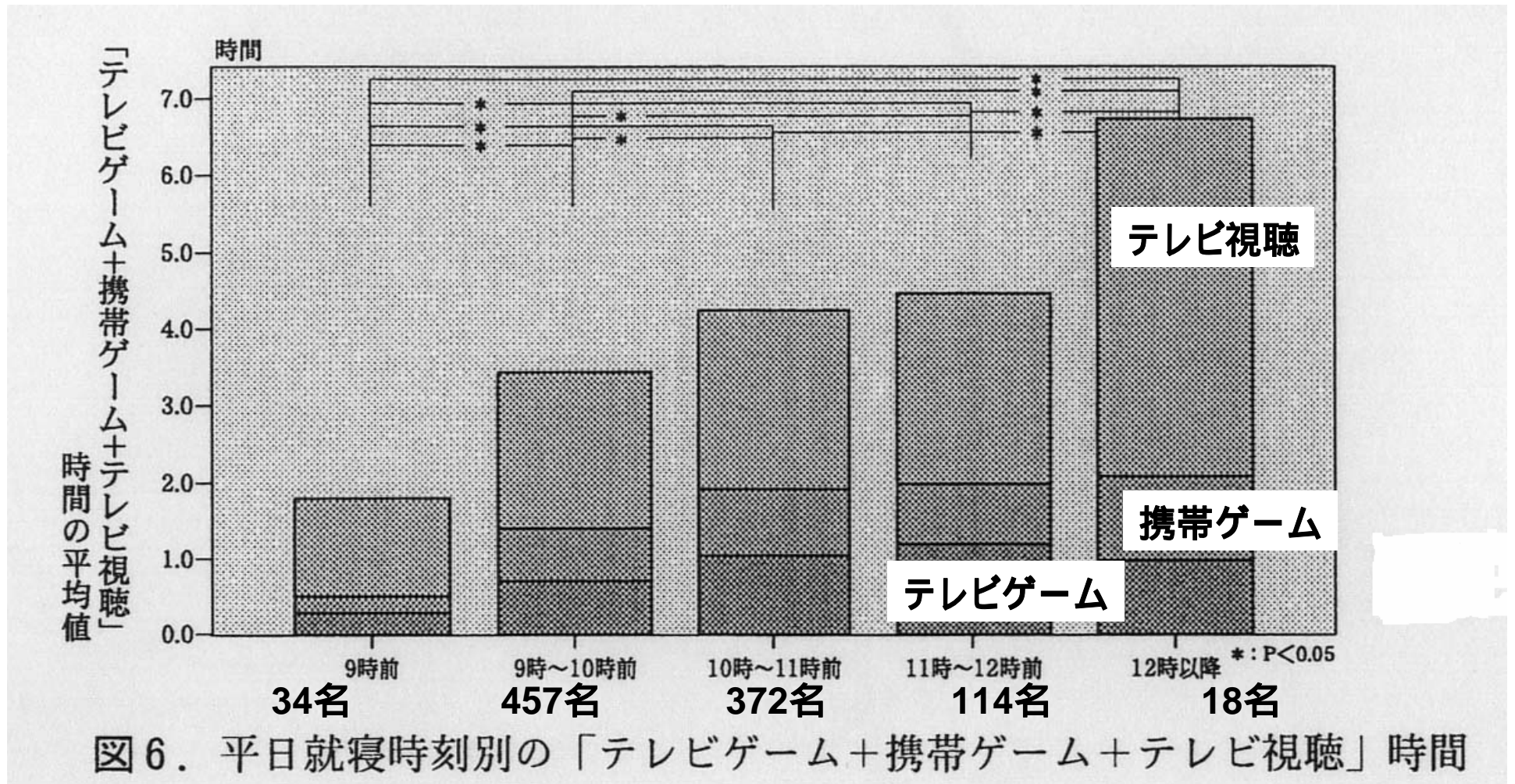
就床時刻が遅れ、週末には起床時刻も遅れ、疲労の訴えが多い。

インターネット使用時間が長いと

就床時刻が遅れ、週末には起床時刻も遅れ、疲労の訴えが多い。

清川輝基氏（NHK） 日本での小学生の平均メディアとの接触時間は年間2200時間（週平均42.3、学校での総授業時間は年間1100時間）

大阪府下小学校児童(1069名)の就床時刻とメディア接触との関連



過剰なメディア接触で就床時刻が遅延

桃山学院大学 高橋ひとみ教授

Association between child and adolescent television viewing and adult health: a longitudinal birth cohort study

Robert J Hancox, Barry J Milne, Richie Poulton

Summary

Background Watching television in childhood and adolescence has been linked to adverse health indicators including obesity, poor fitness, smoking, and raised cholesterol. However, there have been no longitudinal studies of childhood viewing and adult health. We explored these associations in a birth cohort followed up to age 26 years.

Methods We assessed approximately 1000 unselected individuals born in Dunedin, New Zealand, in 1972–73 at regular intervals up to age 26 years. We used regression analysis to investigate the associations between earlier television viewing and body-mass index, cardiorespiratory fitness (maximum aerobic power assessed by a submaximal cycling test), serum cholesterol, smoking status, and blood pressure at age 26 years.

Findings Average weeknight viewing between ages 5 and 15 years was associated with higher body-mass indices ($p=0.0013$), lower cardiorespiratory fitness ($p=0.0003$), increased cigarette smoking ($p<0.0001$), and raised serum cholesterol ($p=0.0037$). Childhood and adolescent viewing had no significant association with blood pressure. These associations persisted after adjustment for potential confounding factors such as childhood socioeconomic status, body-mass index at age 5 years, parental body-mass index, parental smoking, and physical activity at age 15 years. In 26-year-olds, population-attributable fractions indicate that 17% of overweight, 15% of raised serum cholesterol, 17% of smoking, and 15% of poor fitness can be attributed to watching television for more than 2 h a day during childhood and adolescence.

Interpretation Television viewing in childhood and adolescence is associated with overweight, poor fitness, smoking, and raised cholesterol in adulthood. Excessive viewing might have long-lasting adverse effects on health.

Lancet 2004; 364: 257–62

See Comment page 226

Dunedin Multidisciplinary
Health and Development
Research Unit, Department of
Preventive and Social Medicine,
Dunedin School of Medicine,
University of Otago, PO Box
913, Dunedin, New Zealand
(R J Hancox MD, B J Milne MSc,
R Poulton PhD)

Correspondence to:
Dr R J Hancox
bob.hancox@dmhdru.otago.
ac.nz

過剰なメディア接触の問題点

- 過剰なメディア接触が奪うもの
眠り、運動、生身の人間との接触
- メディアの内容(暴力、残虐等)の悪影響
- テレビには思考を停止させる機能があると思います。
(佐藤優 国家と神とマルクス)