

《資料》

保育園児における就寝時刻と起床時刻の規則性と
月曜日の疲労の関連性犬飼 勢津子¹⁾, 西出 りつ子²⁾, 井倉 一政²⁾¹⁾ 椋山女学園大学看護学部看護学科, ²⁾ 三重大学医学部看護学科

要 旨

【目的】保育園児における休日の就寝時刻および起床時刻の規則性と月曜日の朝の疲労の関連を明らかにし、月曜日に疲労なく起きることができる睡眠習慣に改善するための保健指導の内容について検討する。【方法】三重県A町に在住し、町内保育所5か所いずれかに通う園児(3から5歳児クラス)の保護者に、保育士をとおして自記式質問紙を配付した(2006年10月)。調査内容は、土曜日の就寝と日曜日の起床時刻、平日と比較した休日の就寝時刻と起床時刻の規則性、月曜日朝の疲労症状10項目(5段階評定)であった。回収後、分析可能であった児について、就寝時刻または起床時刻が「平日と同じ」か「平日より1時間未満早い」「平日より1時間未満遅い」を規則的群、平日より「1時間以上早い」か「1時間以上遅い」を不規則群とする各規則性2群に分類し、疲労2群(得点化した合計点の75%タイル値から最大値を高疲労群とした)との関連を分析した。【結果】回収された203名(回収率78.1%)のうち183名を分析した。就寝規則的群の割合は、21時30分までに就寝する児では95.2%と21時30分以降に就寝する児(74.3%)より有意に高かった($p < 0.001$)。起床規則群の割合は、8時まで起床する児では95.4%と8時以降に起床する児(57.4%)より有意に高かった($p < 0.001$)。高疲労群の割合は、起床不規則群では31.8%と起床規則的群(14.4%)より有意に高かった($p = 0.014$)。月曜日の疲労を目的変数、土曜就寝規則性、日曜起床規則性、性別、年齢、出生順位の5項目を説明変数とするロジスティック回帰分析の結果、日曜起床規則性のオッズ比が3.33(95%信頼区間1.45 - 7.63)と最も高かった。【結論】保育園児が月曜日に疲労なく起床するためには、休日の睡眠の規則性、特に日曜日の起床が重要である。子どものために平日と同じまたは1時間未満早いもしくは1時間未満遅い範囲に起床時刻を整えるよう保護者の認識を促すことが必要である。

キーワード：就寝時刻, 起床時刻, 規則性, 疲労, 保育園児