

A longitudinal study on the relationship between temperature rhythms and lifestyle in children

メタデータ	言語: eng 出版者: 公開日: 2017-10-06 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: Tsuda, Akiko メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/2297/28534

平成23年2月17日

博士論文審査結果報告書

報告番号 医博甲第2185号

学籍番号 0627022017

氏名 津田 朗子

論文審査員

主査教授 長谷川 雅美

副査教授 木村 留美子

副査教授 中谷 壽男



論文題名 A longitudinal study on the relationship between temperature rhythms and lifestyle in children. (子どもの生体リズムと生活習慣に関する縦断的研究)

論文審査結果 (論文内容の要旨及び審査結果の要旨: 1000字以内で記入)

本研究は、これまで約10年間にわたって進めてきた、生活習慣が子どもの生体リズムや発達に及ぼす影響についての基礎的な研究を踏まえ、ここでは夜型化の生活習慣が成長発達過程にある幼児の心身に及ぼす影響を体温リズムの視点から明らかにしようと試みたものである。

対象は石川県のA保育園の幼児113名で、2007年5月から12月までの土日祭日を除く全ての日において、起床時から就寝までの1日5回の体温測定と生活習慣を調査したものである。体温は一定条件を満たすものを同調、それ以外を脱同調として分類し、生活習慣は睡眠状況から就寝・起床時刻と夜間睡眠時間、および朝食の摂取状況を3段階尺度で確認した。

1～6歳の保育園児113名を対象に調査を行ったが、8ヶ月間の体温リズムと生活要因を継続的に調査できた者はその内64名(56.6%)であった。幼児の起床時刻は平均6時48分、就寝時刻は平均21時34分で年齢による差はなかったが、5年前に行った調査と比較するといずれも約30分早くなっていた。就寝時刻は起床時刻に比べると不安定な者が多く、就寝時刻の推移が不良な者、不安定な者を合わせ67.2%おり、幼児に早寝早起きの生活習慣が定着していない状況が示唆された。また、起床時刻は時期によって差がみられ、10～12月では5～8月に比べ有意に遅くなっていたが、これは、地球の自転による日照時間の違いが影響していると考えられた。一方、就寝時刻は時期による差はほとんど見られず、このことは、幼児の就寝時刻がヒトの自然な生体リズムよりも、人為的な環境の影響を受けやすいことを示唆する結果であり、これまでの横断調査からは明らかにされにくかった、子どもの生活の実態が明らかとなった。

体温リズムは、最終月である12月では、同調31名(48.4%)、脱同調33名(51.6%)で、1～3歳に比べ4～5歳では同調の割合が高くなっていた。12月の体温リズムと関連がみられたのは「就寝時刻の推移」、「生活の規則性」、「12月の就寝時刻」であった。中でも最も強い関連が認められたのは「就寝時刻の推移」であり、体温リズムと8ヶ月間の生活習慣には強く関連があることが明らかになり、早寝の生活を継続することの重要性が示唆された。

本研究は、幼児におけるこのような研究が少ない中、幼少期から早寝の生活習慣を継続することの重要性を説明するものであり、長期的な生活習慣と体温リズムとの関連を明らかしたのものとして意義深い。したがって、博士(保健学)の学位を授与するに値するものと評価する。