

2016年6月9日
学校法人聖路加国際大学

幼児期早期の昼寝は夜の睡眠に影響することが明らかに

幼児の昼寝の長さやタイミングの重要性を指摘

聖路加国際病院（病院長・福井次矢）・小児医療センター中川真智子医師、聖路加国際大学・草川功臨床教授、国立精神・神経医療研究センター（理事長・水澤英洋）・精神保健研究所太田英伸医師、日本赤十字社医療センター（病院長・幕内雅俊）・小児科大石芳久医師らのグループは北海道大学病院周産母子センター（長和俊臨床教授）・北海道大学大学院保健科学研究院（安積陽子准教授）・東邦大学医療センター大森病院新生児学教室（與田仁志教授）との共同研究を通じて、発達初期の幼児では、昼寝の長さや時間帯が夜間の睡眠時間や就寝時刻に影響を及ぼすことを明らかにした。この研究成果は、英国のオンライン科学雑誌『*Scientific Reports*』（英国時間6月9日10時；日本時間6月9日18時）に掲載された。

こどもの昼寝が夜の睡眠にどのような影響を及ぼすのか、これまでも各国で研究が行われてきた。しかし、ほとんどの研究がアンケート調査によるもので、睡眠パターンの基礎が形成される1歳半を対象に計測機器を用いて評価した研究はなかった。今回はアクチグラフ（Actigraph、米国 A.M.I.社）という体動計を使いより客観的な評価を行った。健康な幼児50名を対象に、アクチグラフを1週間継続して装着するとともに養育者に活動記録を記載してもらい解析を行った。その結果、昼寝時間が長いほど、また昼寝の終了時刻が遅いほど、児の夜間睡眠時間の短縮と就寝時刻の遅れを認めた。

これまでも幼児は“昼寝をしすぎると夜寝なくなる”“遅い時間に昼寝すると夜寝なくなる”と言われてきた。本研究では、これらを科学的に証明し、今後、夜間睡眠が極端に不足している児、あるいは昼夜が逆転している児に対しては、どの程度、昼寝を短縮し早めに切り上げるかをアドバイスすることにより、幼児の夜間の睡眠不足が解消できる可能性とそれに伴う養育者の不安や睡眠不足を解消できる可能性が明らかになった。今回の知見は家庭に限らず、保育の現場における昼寝のルールづくりにおいても有用と考えられる。

■ 著者と論文タイトル

Nakagawa M, Ohta H, Nagaoki Y, Shimabukuro R, Asaka Y, Takahashi N, Nakazawa T, Kaneshi Y, Morioka K, Oishi Y, Azami Y, Ikeuchi M, Takahashi M, Hirata M, Ozawa M, Cho K, Kusakawa I, Yoda H.

Daytime nap controls toddlers' nighttime sleep.

Scientific reports (in press)

【問い合わせ先】

■取材のお問い合わせ

学校法人聖路加国際大学 広報室

TEL : 03-6226-6366 FAX : 03-6226-6376

■研究の内容に関するお問い合わせ

聖路加国際病院 小児医療センター 中川真智子

TEL : 03-3541-5151 FAX : 03-3547-3330 E-mail: machina@luke.ac.jp

国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 太田英伸 (研究代表者)

E-mail: hideohta@ncnp.go.jp