

令和4年8月5日

報道機関 各位

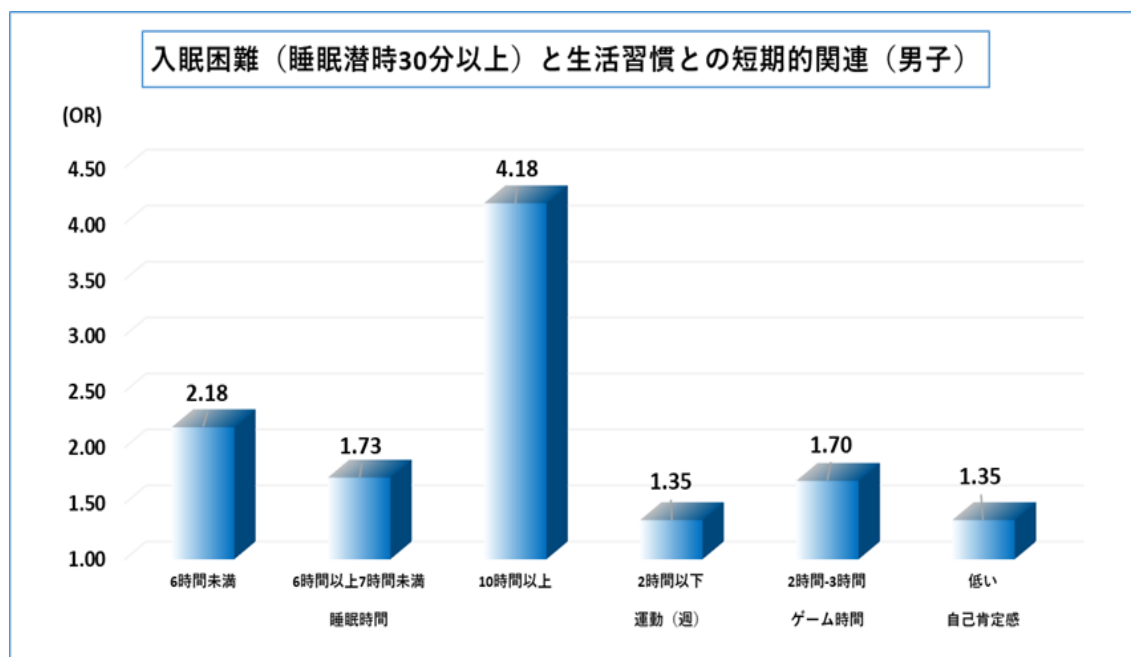
- ・ 入眠困難（睡眠潜時 30 分以上）と生活習慣の短期及び長期的な関連について：富山スタディ
- ・ 研究結果を基に、『眠育』動画の小学生（高学年）版・中学生版・大人版を YouTube で公開。『睡眠導入用ストレッチ』も同時公開。

コロナ禍で、子供も大人も、生活習慣が乱れたり、様々なストレスがかかったり、精神的にも身体的にも大変な時期が長く続いています。子供の入眠困難の短期的・長期的関連要因が明らかになりましたので、その結果も盛り込んで、『眠育』の親子用動画と『睡眠導入用ストレッチ』の動画を作成しました。夏休みは、親子で、睡眠習慣や生活習慣を点検してみる良い機会です。

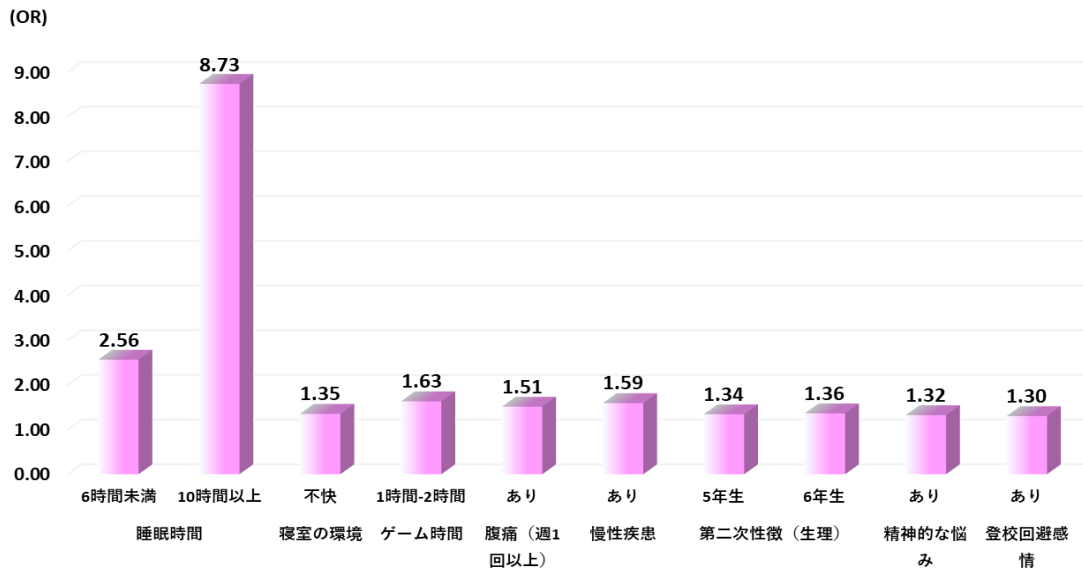
■研究の概要

富山大学地域連携推進機構地域医療・保健支援部門の藤村裕子コーディネーターらのグループは、「子供の入眠困難と生活習慣の短期的及び長期的関連要因」について、富山スタディのデータを用い、分析を行いました。短期では、中学1年生時の生活習慣と入眠困難との関連、長期では、中学1年生時の生活習慣と高校1年生時の入眠困難との関連を分析しました。

短期的には、男子では、短い睡眠時間・長い睡眠時間・少ない運動時間・長いゲーム時間・低い自己肯定感との関連が見られました。女子では、短い睡眠時間・長い睡眠時間・寝室の不快な環境・長いゲーム時間・腹痛・慢性疾患・第二次性徴・精神的な悩み・登校回避感情との関連が見られました。

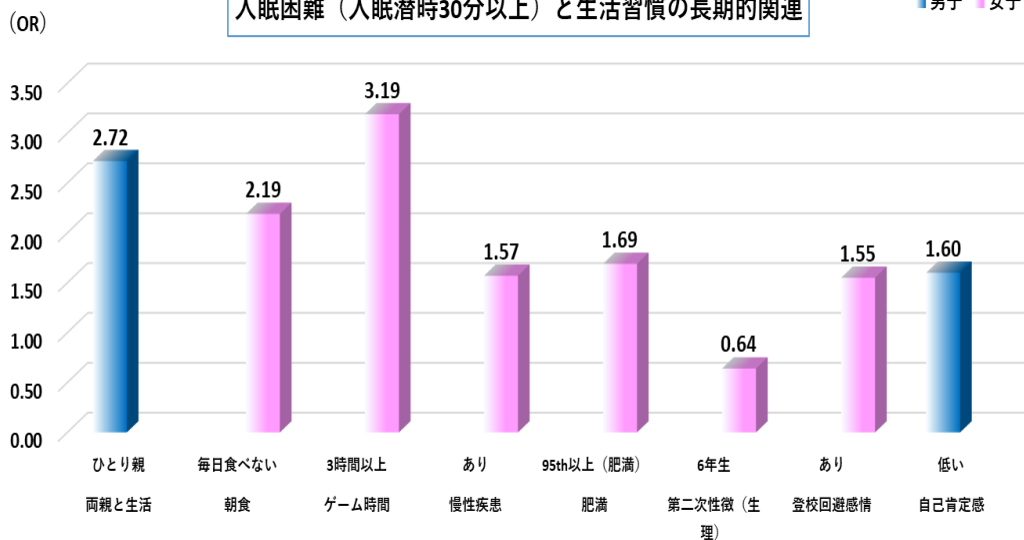


入眠困難（睡眠潜時30分以上）と生活習慣の短期的な関連（女子）



長期的には、男子では、ひとり親・低い自己肯定感との関連が見られ、女子では、朝食の欠食・長いゲーム時間・慢性疾患・肥満・第二次性徴・登校回避感情との関連が見られました。第二次性徴については、6年生で開始のグループは、入眠困難になりにくい傾向が見られました。また、ひとり親については、置かれている社会的・経済的状况について、慎重なさらなる分析が必要です。

入眠困難（入眠潜時30分以上）と生活習慣の長期的関連



【用語解説】

- ・入眠潜時：消灯あるいは就床時刻から睡眠開始までの時間のことで、寝付きの良し悪しの客観的指標として用いられる。
- ・OR（オッズ比）：ある事象の起こりやすさや疾患などへの罹りやすさを2つの群で比較して示す統計学的な尺度。例えば、オッズ比が1より大きいとは、睡眠潜時の悪さがある群でより高いことを意味。オッズが1より小さいとは、ある群において睡眠潜時が悪くなりにくいことを意味。
- ・肥満：全体のBMI値の大きい方から5%（95th以上）を肥満とした。

【論文詳細】

これらの結果は、医学系専門誌「Pediatrics International」に、2022年2月6日に掲載されました。

論文名：Short-term and long-term associations with sleep onset latency in school children in Japan

著者：Yuko Fujimura, Michikazu Sekine, Masaaki Yamada

掲載誌：Pediatrics International

・<https://doi.org/10.1111/ped.15161>

【子供の睡眠に関する関連論文】

この関連論文は、医学系専門誌「Journal of Adolescent Health」に、2019年12月号に掲載されました。子供の睡眠の質を含むQOLと、第二次性徴及び生活習慣との関連要因に関する論文です。

論文名：The Relationship Between Quality of Life and Pubertal Timing in Adolescence: The Toyama Birth Cohort Study, Japan

著者：Yuko Fujimura, Michikazu Sekine, Masaaki Yamada

掲載誌：Journal of Adolescent Health

・<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.07.004>

■研究結果に基づく動画の公開について

☆『眠育』動画 小学生（高学年）版・中学生版・大人版

☆『睡眠導入用ストレッチ』動画

子供の入眠困難の関連要因を基に、子供と大人の『眠育』について、小学生（高学年）版・中学生版・大人版の3つの動画を作成し、YouTubeで公開しました。夏休みの期間に、親子で睡眠習慣と生活習慣を見直してみてください。

また、よい睡眠には、寝る前のストレッチも効果的です。入眠用のストレッチを教育学部共同教員養成課程の澤聡美講師とゼミ生が考案し、動画を作成しました。

つきましては、広く県民の皆様に『眠育』を知っていただき、心身の健康の一助になるべく動画を一般公開しましたので、取材・報道方よろしく願いいたします。

☆『眠育』動画、親子で学ぼう！



小学生（高学年）版

中学生版

大人版



小学生版

<https://youtu.be/KIAqNW2V9nE>

中学生版

<https://youtu.be/Rmyj0T-5rfE>

大人版

<https://youtu.be/TkNT2LLklwM>

☆『睡眠導入用ストレッチ』動画

～ぐっすりストレッチ～



その① 上半身 ver.

その② 下半身 ver.

その③ 全身 ver.



ぐっすりストレッチ 上半身 ver.

<https://youtu.be/g6G6yqRVmec>

ぐっすりストレッチ 下半身 ver.

<https://youtu.be/nZSHLpoAdIQ>

ぐっすりストレッチ 全身 ver.

<https://youtu.be/HyASwHVMJ6U>

【論文・眠育に関する問い合わせ先】

富山大学 地域連携推進機構 地域医療・保健支援部門

コーディネーター 藤村 裕子

TEL : 076-434-2281 (代) 内線 : 2471 E-Mail : yfujimu@ctg.u-toyama.ac.jp

【睡眠導入用のストレッチに関する問い合わせ先】

富山大学 教育学部 共同教員養成課程

講師 澤 聡美

TEL & Fax : 076-445-6320 E-Mail : sawa@edu.u-toyama.ac.jp