

小児科だより vol.4

『幼児期の早寝が思春期の肥満を予防する可能性がある？』

2016.12.1 発行

こんにちは。今年も残すところわずかとなりました。12月は何かと忙しく過ごされる方も多いと思いますが、クリスマスや忘年会などのイベントを楽しむためにも、風邪などひかないように、普段からうがい手洗いや防寒対策に努めましょう。今月の小児科だよりは、今年発表された論文の中から興味を持ったものを取り上げてみました。ページの一番下に参考文献のタイトルを示します。興味のある方は参考にして下さい。



研究者たちは1991年に米国で出生したこども977人に対して、就学前のこどもの就寝時間（母親による回答）とその子の15歳の時点での体格指数（BMI、身長と体重から算出される肥満度を表す指標）の関係を調べました。

平日の就寝時間に関する質問に対して平均年齢4.7歳の時点で、およそ1/4が午後8時以前（以下、早寝グループ）と回答し、およそ1/2が午後8時から9時（以下、ふつうグループ）、残るおよそ1/4が午後9時以降（以下、遅寝グループ）と回答しました。この3つのグループの幼児が15歳になった時点で肥満と判定された割合が、早寝グループで10%、ふつうグループで16%、遅寝グループで23%であったと報告しています。

実はこれまでも複数の研究で、幼児の短時間睡眠が肥満リスクや行動障害のリスクに関連があることが示されています。この研究では総睡眠時間ではなく就寝時間（時刻）に的を当てることで、就寝時間（時刻）が比較的に遅いことが家庭での規則正しい生活習慣の欠如を表す可能性を示しています。昔から言われていることではありますが、やはり幼児に十分な睡眠時間を確保させるための最善策となるのは、早寝を推奨することで間違いなさそうです。幼児期は早寝の習慣づけをするにはうってつけのタイミングです。なかなか現実的に大変なこともあります。家族みんなで早寝の習慣をつくることを心掛けるようにしましょう。

Anderson SE et al. Bedtime in preschool-aged children and risk for adolescent obesity. The Journal of Pediatrics 2016 Sep;176:17-22