

幼児の健康と生活状況に関する研究

～石川県における幼児の生活状況を中心にして～

小 山 祥 子

はじめに

現代に生きる子どもたちの健康は、自然の変化や社会の変容の中で様々な影響を受けている。健康の基礎を築く幼児期に、規則正しい生活リズムを身につけることは、健康的に生きる土台となると考える。

本稿では、これまで調査されてきた子どもの健康に関する問題を整理し、子どもの健康の基盤となる生活リズムと基本的生活習慣の意義を検証した上で、石川県金沢市と郡部の幼稚園、保育所に通う幼児の健康生活状況を考察し、今日的問題を身近なところから明らかにしてみたい。

1. 幼児が直面する健康問題

社会や家庭の形態の変化によって子どもの生活時間が変化し、これに伴って子どもの身体に異変が起きていることは、ここ20年以上も言われ続けてきている。1970年代には「体力低下」が叫ばれ、1980年代には「手先の不器用さ」が指摘され、各地から様々な「からだのおかしさ」があげられた。何もないのによく転ぶ子、転んでも手が出ない子、ちょっとしたことで骨折する子、よくあくびをする子など保育現場から異変の声が聞かれてから久しい。

日本体育大学の学校体育研究室では、「子どものからだのおかしさ調査」を継続的に行っている。過去の調査結果からの「からだのおかしさの事象」をみると表1のようである。

(表1) 保育所で「最近増えている」という“からだのおかしさ”の実感ワースト10 (%)

1979年		1990年		2000年	
1. 虫歯	24.2	1. アレルギー	79.9	1. すぐ「疲れた」という	76.6
2. 背中ぐにゃ	11.3	2. 皮膚がカサカサ	76.4	2. アレルギー	76.0
3. すぐ「疲れた」という	10.5	3. 背中ぐにゃ	67.7	3. 皮膚がカサカサ	73.4
4. 朝からあくび	8.1	4. すぐ「疲れた」という	63.3	4. 背中ぐにゃ	72.7
5. 指吸い	7.2	5. 咀嚼力が弱い	59.4	5. 咀嚼力が弱い	64.3
6. 転んで手が出ない	7.0	6. 喘息	53.0	6. 喘息	61.0
7. アレルギー	5.4	7. つまずいてよく転ぶ	52.4	7. 保育中じっとしていない	60.4
8. つまずいてよく転ぶ	4.9	8. 転んで手が出ない	48.0	8. つまずいてよく転ぶ	58.4
9. 保育中目がトロン	4.8	9. 指吸い	43.7	9. 朝からあくび	53.2
10. 鼻血	4.6	10. 朝からあくび	43.2	10. すぐ疲れて歩けない	53.2

＜出典＞日本子どもを守る会編、『子ども白書2000年版』, 草土文化, 2000年, p. 135.

この正木¹⁾らの研究によると、近年、保育所・幼稚園で増加している事柄として、アレルギー・疲れやすい・じっとしていない・背中が曲がっている・歯並びが悪いなどをあげている。これらの事象は、現代の子どもは人間として本来持つべき免疫力や自律神経などの身体機能が、正常に発達

小 山 祥 子

していきにくい生活環境の中にいるために生じている。そのおかしさの根源にあるのは「文明の病」としての子どもの姿、つまり、子どもが身体機能を働かせずとも便利で楽な文明生活を送ることができ、機械を相手として受身的に夜型生活を営み始めた結果であると分析している²⁾。

一方、前橋は、「子どもの身体の異変」として、体温調節の異常を報告している³⁾。1998年37.0度以上の幼児の出現率は15.5%であったのに対し、2000年には35.5%に増加したという。また調査の結果、低体温傾向と高体温傾向が乳幼児期から発現し、産熱能力の低下と放熱能力の不全が疑われている。このような子どもたちに見られた特徴として、睡眠時間が9時間と短い、朝の排便率は27%と極めて少ない、1日の歩数が平均3651歩と少ないと報告している。つまり、子どもの生活が夜型化し生活リズムが大きく乱れる中で、便利で豊かな生活から運動刺激が減少し、体温調節を司る自律神経が本来の働きをしなくなったと分析している。さらに、このまま自律神経の働きを無視しつづければ、自律神経失調症となり、下痢・不眠・発汗異常・便秘・頭痛・胃痛などの身体不調を引き起こす子どもが増えるであろうと警告している⁴⁾。

古市は、便利な生活と引き換えに失われた子どもの健康はあまりにも大きいと述べている⁵⁾。少しの間もじっとしてられない多動症、体温が36度以下の低体温児、大人と同じように健康と病気の間状態のウトウトクラクラ症候群、その他にも指示待ち症候群・体験不足症・身体不器用などと子どもの異変を伝える言葉は次々生まれている。

北九州市保育士会では2000年秋に子どもの生活習慣形成度に関する調査を行っている⁶⁾。それによると、子どもの睡眠不足を感じている保育者は全体の77%に及んでいる。一日の活動の基本となるさわやかな目覚めを迎えられず、登園時からぼうっとしている子ども・機嫌が悪くイライラしている子ども・些細なことですぐに衝突する子ども等の急増を憂えている報告である。遅寝遅起で登園時間が遅くなる子どもは、すでに盛り上がっている遊びの中に入りづらく、仲間遊びの中で育つ諸能力、知的関心、人間関係の学習の機会が得にくい。また朝食抜きであるにもかかわらず、起き抜けで胃が働かないために生じるだらだら食いや、食事への意欲の喪失が危惧されている。

1980年から10年毎に実施している日本小児保健協会の幼児健康度調査(2000年9月)では、午後10時以降に就寝する子どもは、1歳半で55%、2歳児で59%、3歳児で52%、4歳児で39%、5～6歳児で40%と各年齢層で夜更かし幼児が増加し、10年前の平均20%、20年前の平均10%に比べると10年おきに倍増していると報告している⁷⁾。これとあわせて、夜の睡眠時間が短いため朝起きられず、結果的に午前中の遊びは十分になされず、機嫌が悪い・キレル・友だちと遊べない・時には集団の中で噛み付くという子どもの事態も報告された⁸⁾。

2. 幼児の生活リズム

子どもにとって心身の健全な発達のために基盤となっているものは、「生活リズム」である。A.ポルトマンは、人間は他の動物に比べて生理的に一年間早産の状態で誕生するという⁹⁾。つまり身体機能が未熟なまま世に生まれ出るのである。そのため生命を維持していくのに周囲の大人からの援助と保護が欠かせないことになる。子どもは、誕生と同時に温度の調節された室内で衣類に包ま

れ、ベッドに寝かされ、スプーンで離乳食が与えられ、言葉がかけられ、玩具が与えられ、人工的な環境の中で育てられる。こうして子どもは大人の助けを借りながら、社会の一員として自立した行動がとれるように生活上の知識、技能を身につけていく。つまり、子どもは、人間が長い間営んできた文化的環境に順応し、身体的成長を遂げるために日々生活していく基礎的諸能力を大人から受け継いでいるのである¹⁰⁾。

さて、乳幼児期の子どもの生活を周期的に行っている要素は、各個人の生理的欲求である。睡眠と覚醒の欲求、摂食と排泄の欲求、活動と休憩の欲求に規則的に応えていくうちにリズムがつくられていく。この「生活リズム」のほかに人間にはもう一つ、時の移り変わりを身体の中で測ることができる「生体リズム」を持っている。体内時計、生物時計とも呼ばれ、すべての動植物に備わっている機能である¹¹⁾。地球のリズム、つまり自転によってもたらされる昼と夜、気温の変化にあわせて身体の働きをコントロールする機能である。近年、その生体リズムを司る機能が脳の中枢部にある松果体であることが明らかになった¹²⁾。太陽が東から昇るのを松果体を感じ取ると、身体は一日の始まりの準備を始め、交感神経の働きによって血圧を上げ、呼吸を増やし、体温を上昇させるという。太陽が西に沈むにつれ身体は夜の体制をとる、つまり交感神経から副交感神経へ緊張が移動する。生体リズムには24時間よりやや短い周期をもつサーカディアンリズムと、ほぼ一年の周期をもつサーカニユアルリズムがある¹³⁾が、近年の夜型化する社会の生活リズムから、人間の生体リズムが崩れ、本来整合すべき生活リズムと生体リズムが合わなくなっているといわれている。

3. 幼児の基本的生活習慣

人間は社会的な動物である。社会の中で生きていくには一定の刺激に対する反応、つまりある固定化された行動様式を身につけなければならない。この習慣は、社会が歴史的につくってきたものと言われ、その国の文化の一部を形成するものである。一方、「習慣は第二の天性」といわれるように、人間の性質や品行に深い影響を与えるものである¹⁴⁾。子どもにとってまずこの反応の仕方を習得することが、習慣を身につけることになる。

一般に基本的生活習慣といわれるものは、食事・睡眠・排泄など生理的基盤に基づくものと、衣服の着脱・清潔といった社会的・文化的な基盤に基づくものから成り立っている。これらの基本的生活習慣は、人間が健康な生活を営む上で欠かせないものである。待井は、子どもにとって生活習慣の育成は、「子どもの生きる力」の基礎を培う上で必要不可欠な活動であると述べている¹⁵⁾。自分の身の辺のことを一人でできるようになるということは、自立の態度を育てる第一歩であり、大人の指導援助によって社会的自立を育み、人間としての自立と社会化を促すことになる。こうして正しく基本的生活習慣を確立させることによって、子どもは情緒を安定させ、好奇心・探究心・意欲が高まり、人とかかわりや遊びが活発になるといわれている。

子どもの基本的生活習慣の自立についてはこれまでも多くの研究がなされてきた。現在、子どもたちの自立が早まったと言われている一方で、基本的生活習慣が身につけていない子どもが少なくないとも言われている。箸をまともに持って使えない・自律起床ができない・排便の習慣が確立し

小 山 祥 子

ていない・ボタンがとめられない・顔が洗えないなど多くの調査結果が指摘している。中でも1999年に、くもん子ども研究所が東京と千葉で行った興味深い報告がある¹⁶⁾。基本的生活習慣について幼稚園の先生の81.9%が「子どもたちに不足している」と考えているのに対し、母親側の91.1%が「身についている」と全く逆の受け止め方をしているということである。先生側が取り上げた例として「トレーニングパンツで登園してくる」「夜遅くまで起きているため園にくるとあくびをしたり寝そべったりする」「空腹時でも嫌いな食べ物には見向きもしない」ということがあげられたが、これらのことは家庭では認識されていない。

このように、基本的生活習慣は欠かすことのできない子どもの発達の基盤であり、特に乳児保育や幼児教育においては中核をなすものである。今や基本的生活習慣を育成することは家庭だけではなく、保育現場においても重要視すべき課題である。

4. 石川県の幼児の生活状況についての研究

この章では、石川県内の子どもの生活状況を調査した結果から、子どもが直面している健康に関する問題を具体的に数値の上から捉え、石川県の幼児の生活実態を明らかにしてみたい。

4-1. 研究目的

石川県内の幼児の生活状況について、健康面や生活習慣を中心にその実態を明らかにすることを目的とする。

4-2. 調査時期と調査対象

2003年9月、石川県金沢市内の保育所2園と幼稚園3園、及び石川県能登半島にある郡部¹⁷⁾の保育所5園に通う3歳～5歳児の保護者に対し、子どもたちの生活状況に関するアンケート調査を実施した(表2)。

(表2) 調査の回答者数

	3歳児(男児・女児)	4歳児(男児・女児)	5歳児(男児・女児)	回答数合計
金沢市内幼稚園	53名(22・31)	60名(25・35)	74名(38・36)	187名
金沢市内保育所	26名(11・15)	27名(20・7)	40名(22・18)	93名
石川県郡部保育所	80名(42・38)	79名(42・37)	79名(38・41)	238名

4-3. 調査内容と調査方法

調査内容は、2000年から継続的に全国調査をしている前橋の「幼児の健康生活調査」¹⁸⁾に基づいた内容で、幼児の家庭状況と身体・生活状況についてである。調査項目としては、幼児の身長・体重、起床時刻、起床の仕方、朝食に関すること、排便状況、就寝時刻などである。

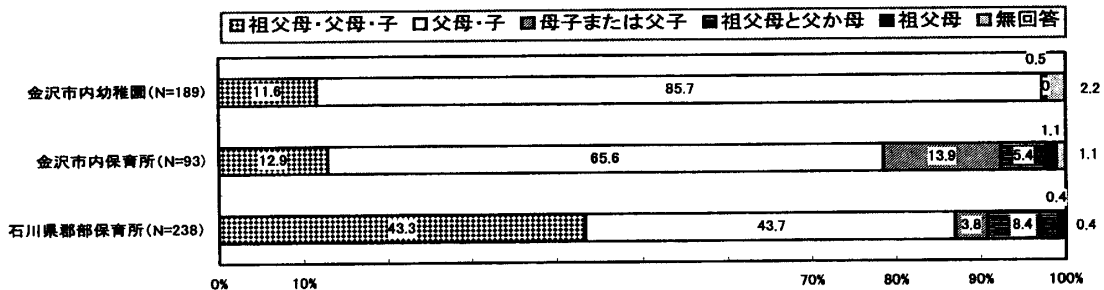
調査方法は、調査対象とした各園に協力を依頼し、直接保護者に質問用紙を配布し回答を得る方法で進めた。各回収率は、金沢市内幼稚園78.8%、金沢市内保育所66.4%、郡部保育所70.4%であった。

4-4. 調査結果

4-4-1. 幼児の家庭状況

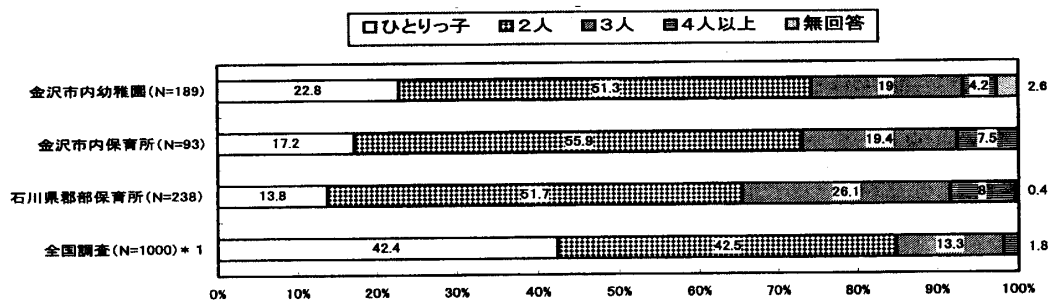
①同居の家族： 市内の幼稚園児・保育園児ともに、両親と子どもが同居している核家族がほと

んどであった。保育園児に母子か父子家庭であるケースがみられた。郡部においては、祖父母と同居している割合は43.3%、核家族は43.7%と、ほぼ同数であった。また、郡部の母子・父子家庭は、合わせて全体の12.6%にのぼった。



(図0-1) 調査対象児の家族状況

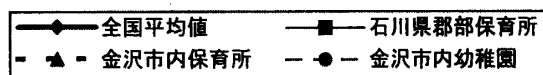
②きょうだい： 図0-2のように、どの調査園においても、ひとりっ子は全体の2割前後、2人きょうだいは半数を超え、3人以上のきょうだいは全体の約四分の一を占めた。全国の調査値¹⁹⁾と比較すると、石川県はきょうだいが多かった。



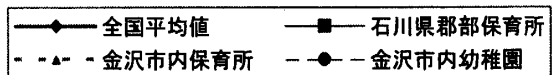
(図0-2) 調査対象児のきょうだい

4-4-2. 幼児の身体・生活状況

①身長・体重： 一般的に石川県の幼児は身長、体重ともに全国平均値よりも上回っており、比較的、幼稚園に通う幼児よりも保育所に通う幼児の方が、どの年齢においても数値が上回った。



(図1-1) 石川県の3・4・5歳児の身長



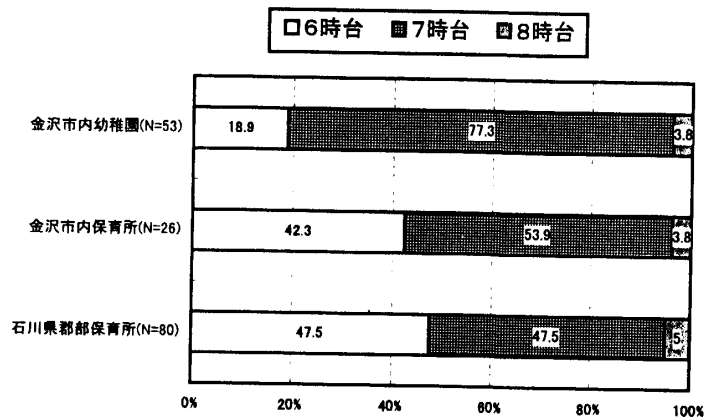
(図1-2) 石川県の3・4・5歳児の体重

②起床時刻： 年齢ごとの起床時刻の割合をみると（図2-1, 2-2, 2-3）、概ね午前7時台に起床する幼児が多かった。また、起床時刻の各園における平均時刻は、表3のようにどの園においても5歳児よりも3歳児の方が早い時間に目覚めており、さらに全体的にみると郡部の保育園児（午前6時58分）、市内保育園児（午前7時02分）、市内幼稚園児（午前7時09分）の順に起床していることになる。調査の中で、最も早い起床時刻は、市内保育園児の午前5時30分、最も遅い起床時刻は、郡部保育園児の午前8時30分であった。

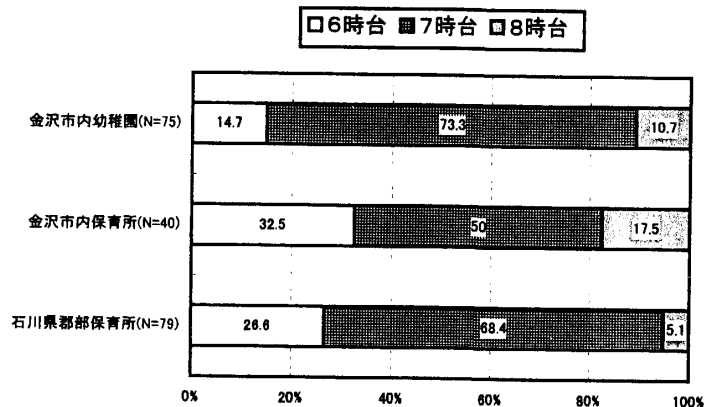
（表3）起床時刻の平均

	3歳児	4歳児	5歳児	平均
市内幼稚園	7:05	7:10	7:13	7:09
市内保育所	7:00	6:59	7:07	7:02
郡部保育所	6:52	7:03	7:00	6:58

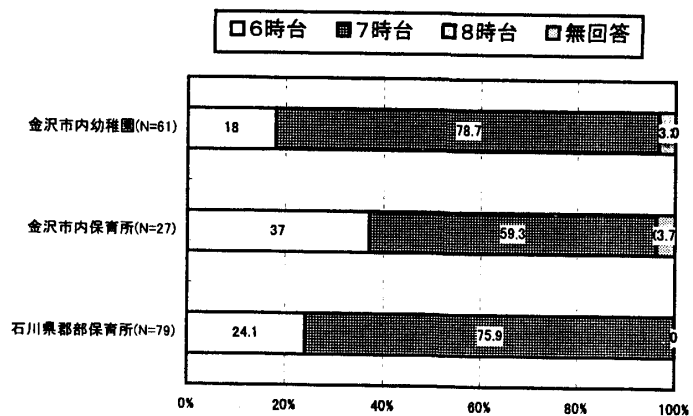
③起床の仕方： どの園においても、5歳児よりも3歳児の方が自律起床のできている子どもが多かった（図3-1, 3-2, 3-3）。また、市内の保育所・幼稚園の3歳児と4歳児は半数以上が自分で起きていたが、郡部の保育園児は全ての年齢において起こされて起きる割合が半数を超えていた。しかし、他県の幼児の実態と比べると自律起床のできている割合が高かった（図3-4）。



（図2-1）3歳児の起床時刻

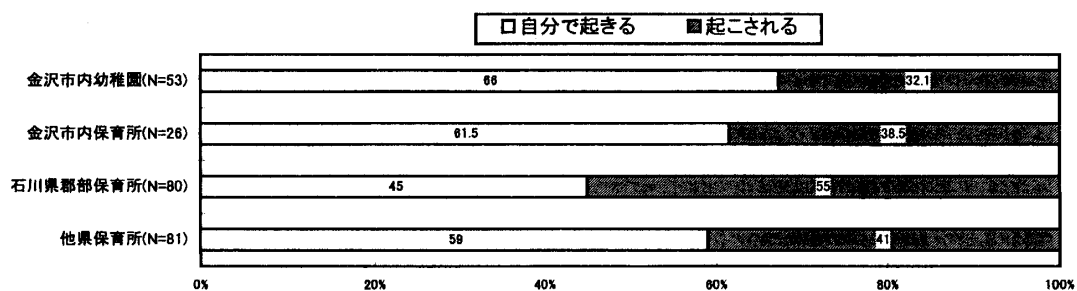


（図2-2）4歳児の起床時刻

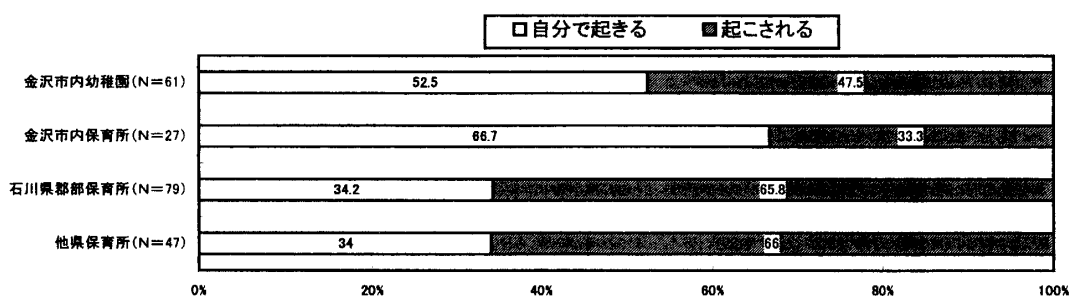


（図2-3）5歳児の起床時刻

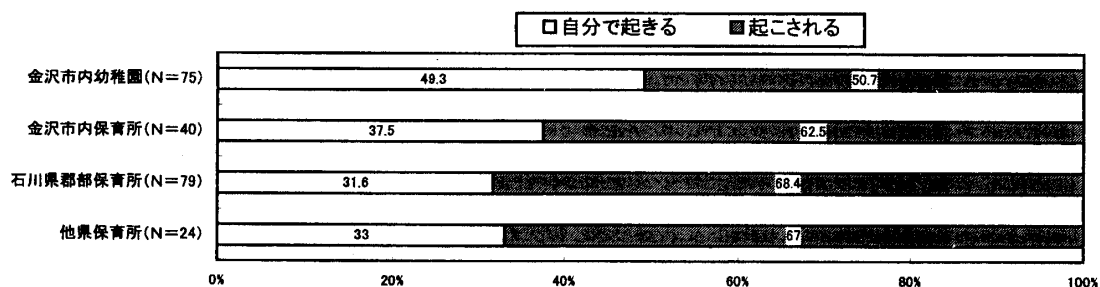
幼児の健康と生活状況に関する研究



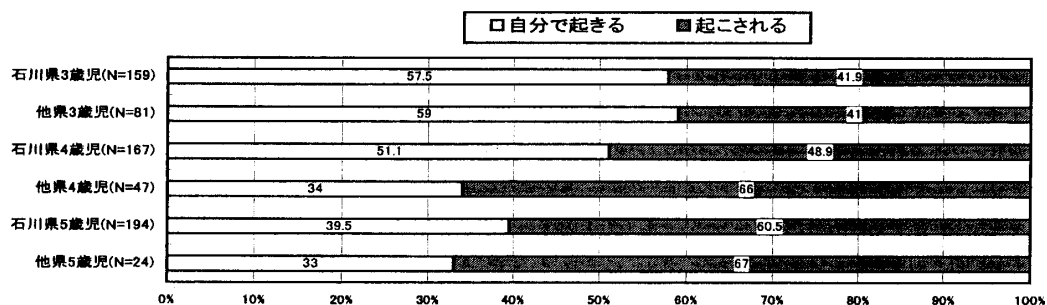
(図3-1) 3歳児の起床の仕方



(図3-2) 4歳児の起床の仕方



(図3-3) 5歳児の起床の仕方

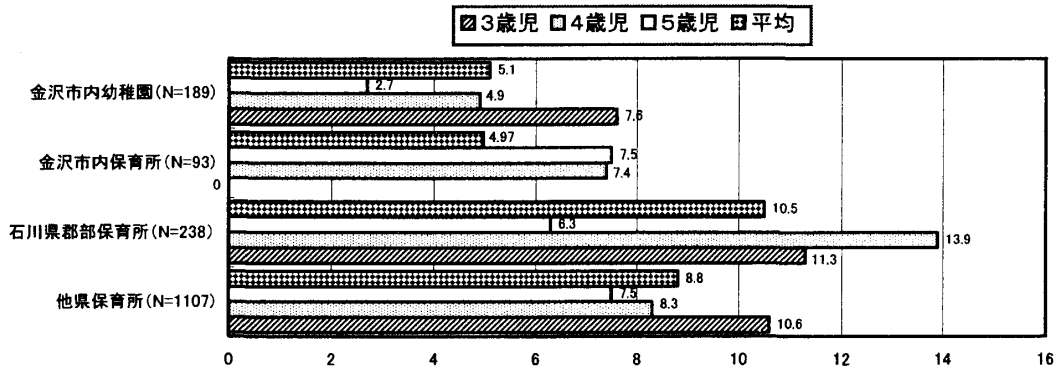


(図3-4) 年齢別の起床の仕方

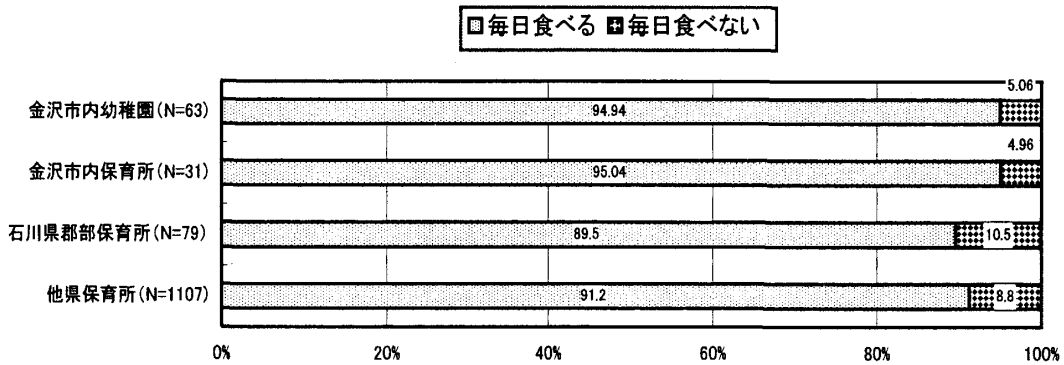
④朝食摂食の有無： 各年齢・地域別の朝食欠食児の割合を図4-1に表した。毎日食べないという回答は、「朝食をほとんど食べない」「3日に1回程度食べる」「2日に1回程度食べる」という毎日必ず食べるという回答以外のものである。毎日朝食を食べていない園児は、各年齢によって異なったが、金沢市内に住む園児では、他県の園児に比べると欠食率が低かった。図4-2

小 山 祥 子

は、石川県の3・4・5歳児の平均値と他県の値を比較したものであるが、石川県郡部の園児に欠食の割合が多かった。

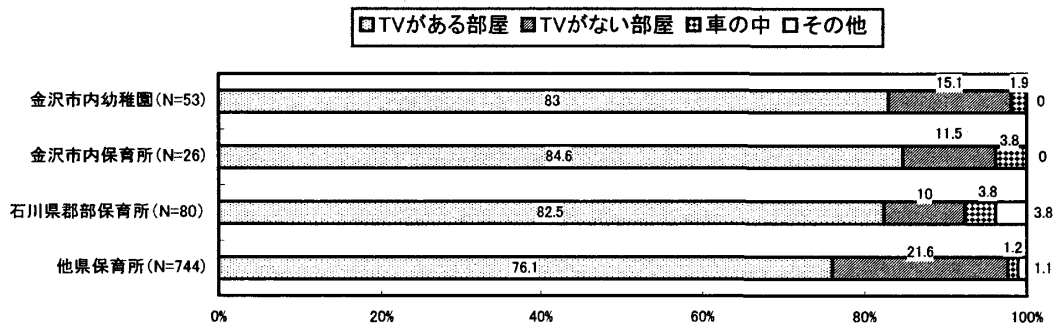


(図4-1) 朝食を欠食している園児の割合 (%)



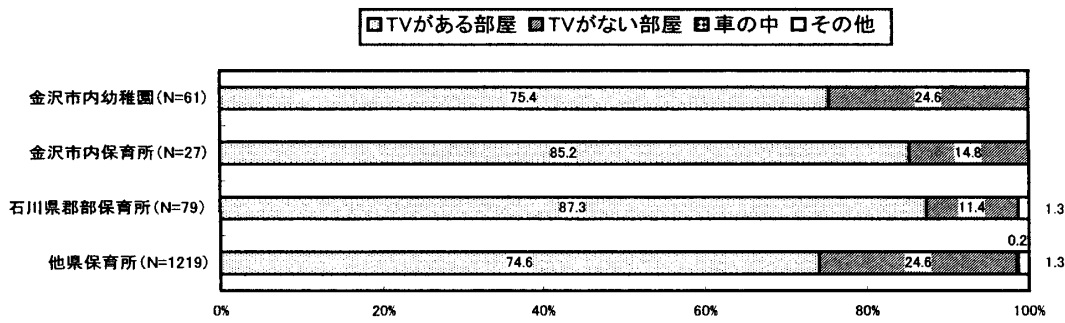
(図4-2) 朝食摂食の有無

⑤朝食を食べる場所： どの年齢、どの園における園児も、テレビのあるところで食事をしてい
た。この結果は、テレビと切り離せない現代の生活環境を表しており、中でも、3歳の保育園
児に車の中で朝食を済ませるケースがみられた。

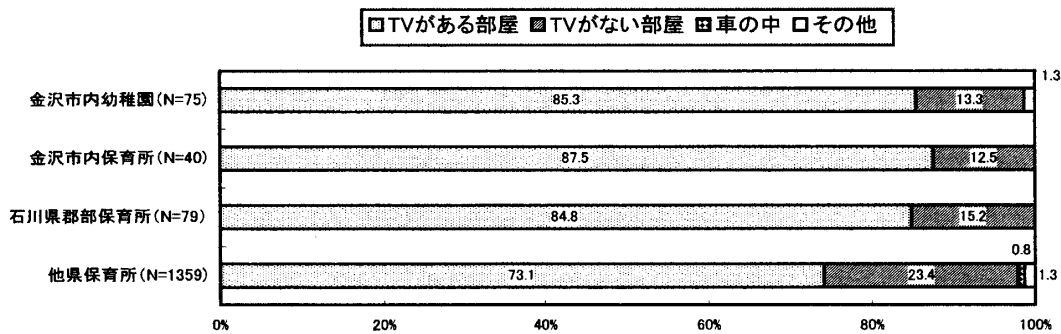


(図5-1) 3歳児の朝食場所

幼児の健康と生活状況に関する研究

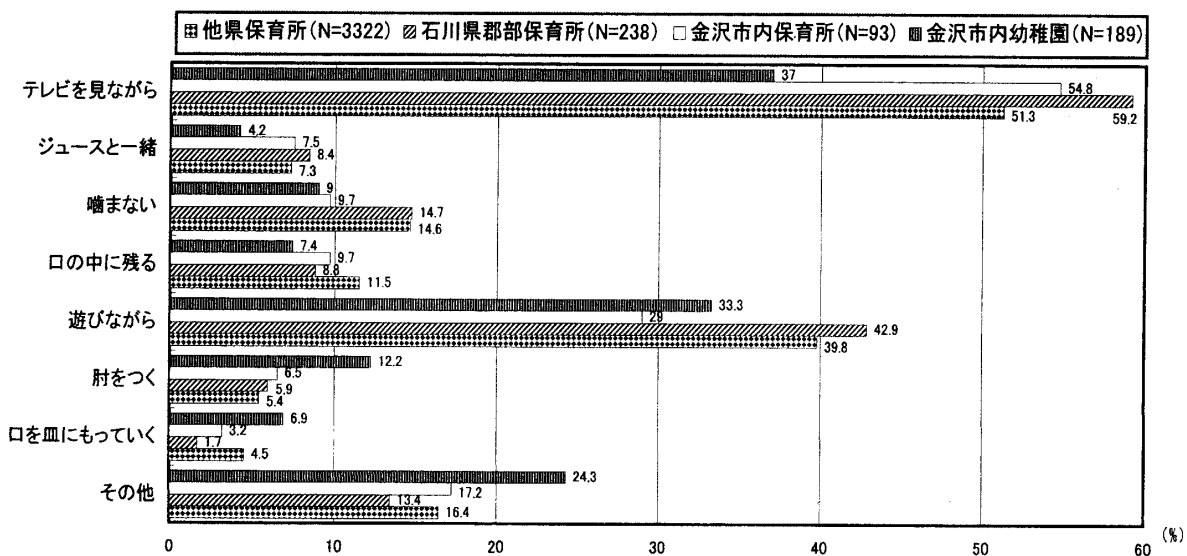


(図5-2) 4歳児の朝食場所



(図5-3) 5歳児の朝食場所

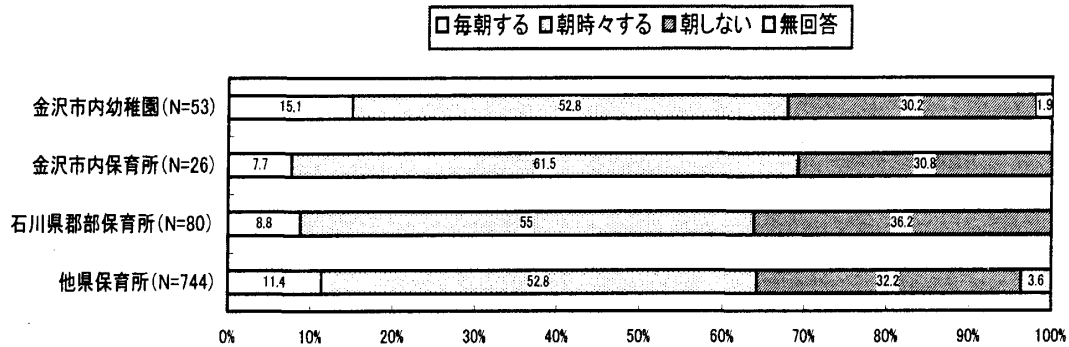
⑥食事中の様子で気になること： 保護者は、「テレビを見ながら」が一番気になっていた。2番目に多いのが、「遊びながら食べる」ことであった。どちらも食事に集中することができない子どもの様子である。その他の回答に、「箸の持ち方が悪い」「偏食が多い」「食事の量が少ない」「食欲にムラがある」などの回答が多くみられた。



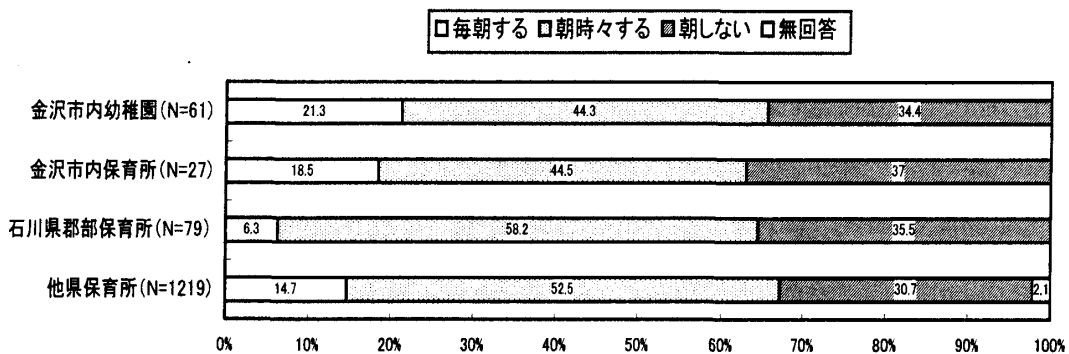
(図6) 子ども(3・4・5歳児)の食事中に気になること(複数回答)

小 山 祥 子

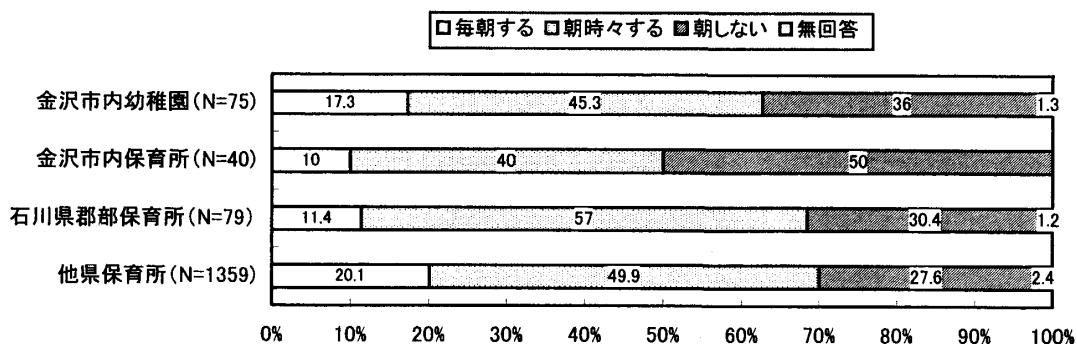
⑦朝の排便状況： 毎朝排便をする習慣のある幼児は、どの年齢においても少なかった。幼稚園児と保育園児とを比べた場合、幼稚園児の方が朝の排便の習慣が身についていた。朝時々排便をするという幼児を入れれば、幼稚園児も保育園児も半数以上にはなったが、朝はしないという習慣のある幼児がすでに3割以上を占めていた。



(図7-1) 3歳児の朝の排便状況

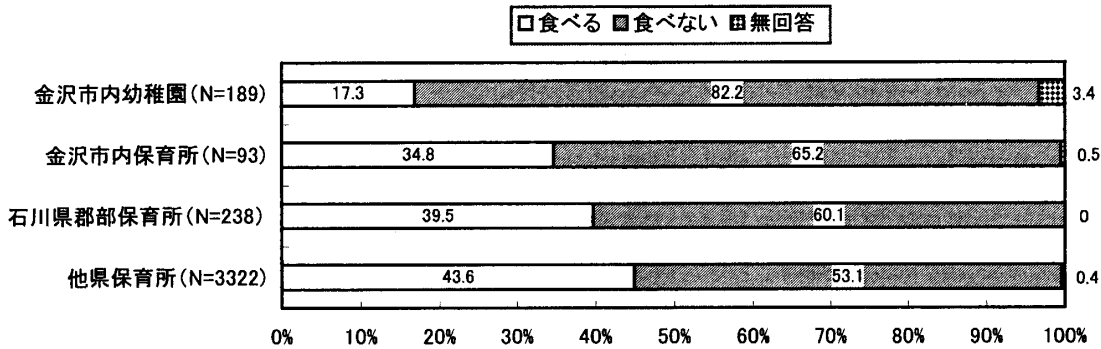


(図7-2) 4歳児の朝の排便状況



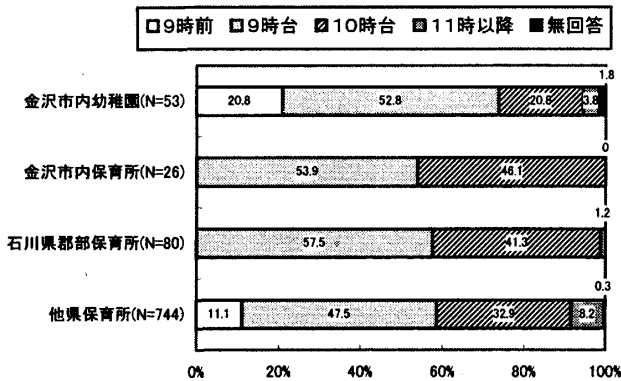
(図7-3) 5歳児の朝の排便状況

⑧食後の夜食の有無： 夕食をとってから夜寝る前までに夜食をとる家庭が市内幼稚園児で17.3%、市内保育所ではその約2倍の34.8%、郡部保育所においては39.5%と高値を示した。

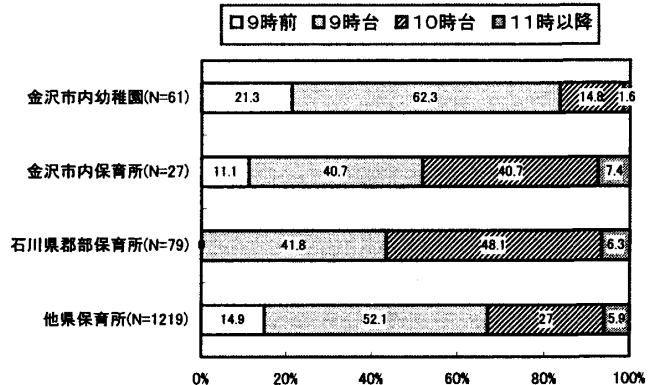


(図8) 3・4・5歳児の夜食摂食状況

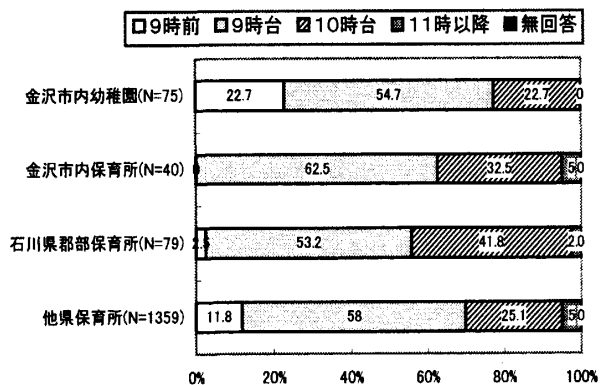
⑨就寝時刻：年齢別にみた就寝の平均時刻をみると、最も早い就寝は、市内幼稚園の4歳児21時12分、また最も遅い就寝は、郡部保育所の4歳児21時47分であり、約30分の差があった。全体的に、市内幼稚園児の就寝時刻は早く、郡部保育園児の就寝は遅かった。調査の中で最も早い就寝は、3歳幼稚園児の18時30分、最も遅い就寝は、5歳郡部保育園児の23時30分であった。



(図9-1) 3歳児の就寝時刻



(図9-2) 4歳児の就寝時刻



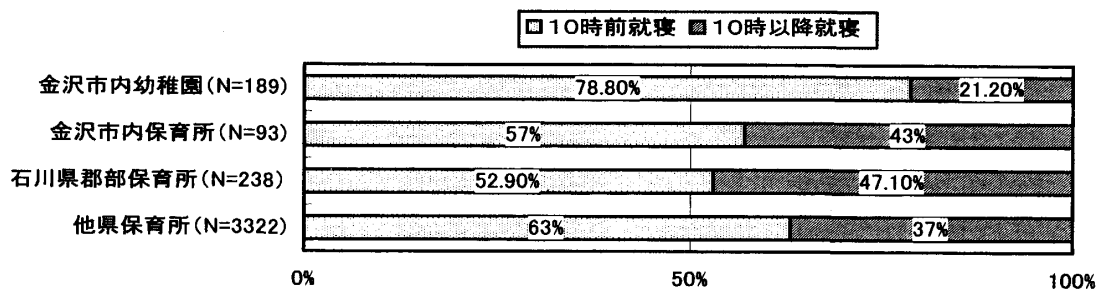
(図9-3) 5歳児の就寝時刻

(表5) 就寝時刻の平均

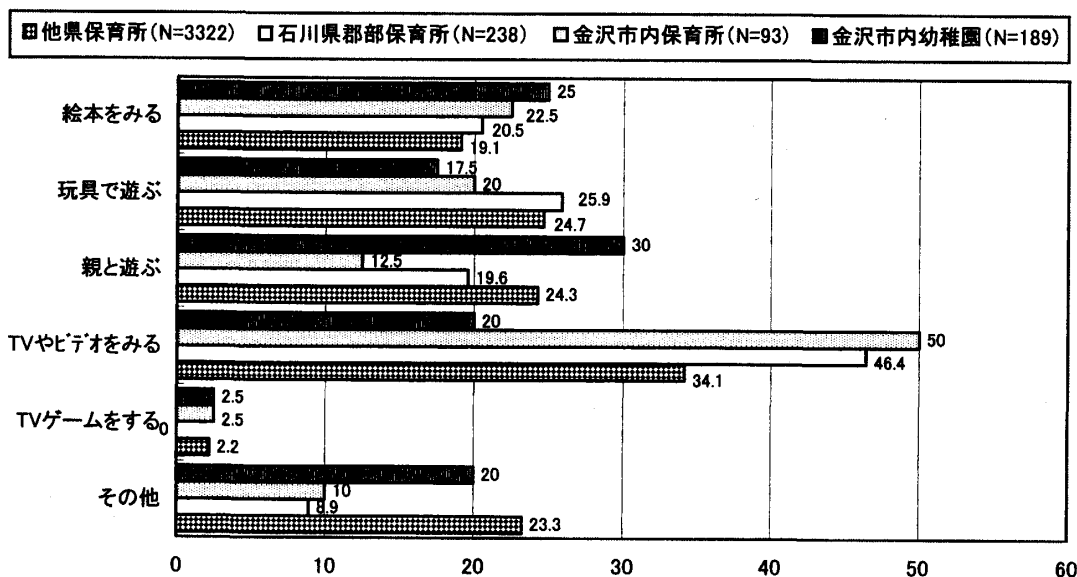
	3歳児	4歳児	5歳児
市内幼稚園	21:13	21:12	21:15
市内保育所	21:15	21:37	21:39
郡部保育所	21:38	21:47	21:40

⑩午後10時以降就寝児の割合とその活動： ⑨の結果から午後10時を堺とした就寝状況を、図10-1に整理した。幼稚園児の約8割は午後10時前に就寝しているが、保育園児においては約半数くらいが午後10時を過ぎても起きており、夜型の生活が顕著にみられた。

午後10時以降に寝る子どもの過ごし方は図10-2に示した。突出しているのがテレビやビデオを見て過ごす子どもであった。その他の回答として多くあがったのは、保育園児の保護者からの回答で、親の仕事の都合で夕食が遅くなり、入浴が午後10時以降にずれ込んでいくということであった。

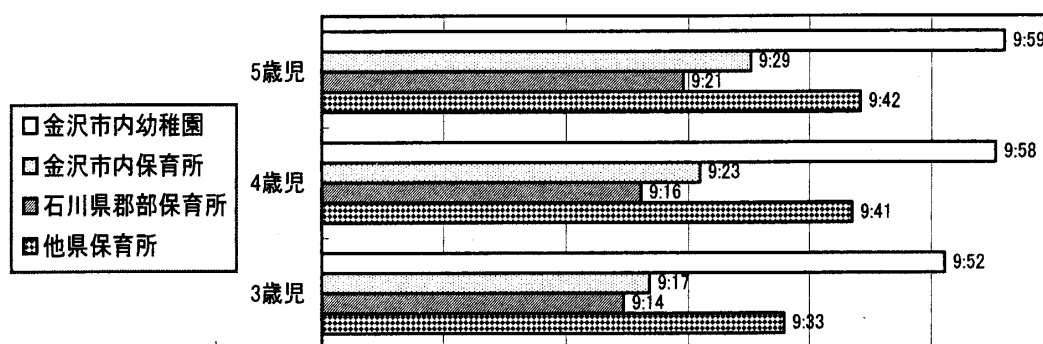


(図10-1) 午後10時以降に就寝する幼児の割合



(図10-2) 午後10時以降に就寝する幼児の活動

⑪夜間睡眠時間： 起床時刻と就寝時刻から算出した夜間の睡眠時間を図11に示した。幼稚園児の睡眠時間は3歳で9時間52分、4歳で9時間58分、5歳で9時間59分と10時間近い睡眠時間を確保していた。一方、保育園児の睡眠時間は幼稚園児より短く、特に郡部の保育園児は3歳で9時間14分、4歳で9時間16分、5歳で9時間21分と40分前後も違いがあった。調査の中で最も長い睡眠時間をとっている園児は、市内幼稚園3歳児で12時間、最も短い睡眠時間は郡部保育所・市内保育所の4歳児で7時間30分であった。



(図11) 夜間平均睡眠時間の比較

4-5. 考察

これまで調査されてきた他地域の結果報告^{18,20)}を参考に、石川県における幼児の生活状況を、睡眠・排泄・食事という観点から考察してみたい。

まず就寝時刻であるが、調査対象児の平均は他県の結果に比べるとそれぞれ数分ずつ早い。しかし、石川県の郡部と金沢市内、また保育園児と幼稚園児のカテゴリーで平均就寝時刻を算出すると違いがみられる。郡部保育園児は21時42分、市内保育園児は21時31分、市内幼稚園児は21時14分である。さらに、就寝時刻別にみると、22時以降に就寝する幼児は、郡部保育園児が47.1%、市内保育園児が43%、市内幼稚園児が21.2%であった。幼稚園児より保育園児の方が就寝が遅く、30分近くの開きがあり、特に郡部においては半数近い園児が22時以降に就寝するという実態が明らかになった。これは、一般的に保育園児は両親の仕事の都合、特に母親の就労によって生活時間帯が夜遅くにずれこんでいるものと考えられる。これとは別に、埼玉県における都市部と郡部の保育園児の生活実態調査報告²¹⁾があるが、これをみると、都市部保育園児の平均就寝時刻は21時46分、郡部は21時15分、22時以降に就寝する割合は都市部57.2%、郡部16.5%という結果が出ており、埼玉県と比べると石川県は全く正反対の現象が起きていることがわかる。埼玉県の調査では、都市部の幼児の生活の夜型化が顕著になった報告であったが、石川県では郡部の幼児の生活の方が夜型化していることになる。埼玉県と石川県の地域状況は一樣ではないので単純に数値を比べるだけで真意をみることはできないが、石川県郡部の園児は、祖父母と同居している割合が43.3%と高く、また周辺に出かける施設が市内に比べて少ないにもかかわらず就寝が遅い。その理由が何であるのか、今回の調査だけでははかりかねる結果であった。

22時以降に就寝する幼児の活動をみると、保育園児はテレビやビデオ視聴が半数近くを占め、ついで絵本や玩具を相手に過ごし、親と遊ぶ割合は低い。一方、幼稚園児は親と遊んで過ごす割合が一番高く、ついで絵本や玩具を相手とし、テレビやビデオ視聴は最後になっていた。このことから、保育園児の就寝時刻が遅い別の理由として、テレビやビデオ視聴も考えられる。夜間のテレビやビデオ視聴は、人間の生体リズムが就寝に向かっている最中に音や光によってその機能を妨げるものとなる。番組内容によっては、交感神経を刺激し、眠りへの機能が働かなくなることも考えられる。幼児についてはなおさらである。

小 山 祥 子

また、夕食後の夜食の摂食割合（図8）をみると、幼稚園児17.3%、保育園児平均37.2%である。保育園児の就寝時刻の遅さは夜食の摂食にも関係していると考えられる。夜食の内容をみると、ほとんどが果物、菓子類であるが、幼児の消化機能の働きを考えると、就寝前の摂食はさけないものである。

次に、起床時刻であるが、午前7時から午前7時半に起床する幼児が半数以上を占め、平均すると午前7時前後であった（表3）。郡部の園児の方が、市内の園児より若干起床が早い傾向にあった。

起床時刻から睡眠時間を算出したものが図11に示す結果である。平均睡眠時間を算出すると、市内幼稚園児では9時間57分、市内保育園児9時間23分、郡部保育園児9時間17分と、圧倒的に幼稚園児の睡眠時間が長かった。これは、保育園児の生活時間帯が夜に移行している現状からは当然の結果かもしれない。保育園児の中には、平均1時間くらい午睡をしているため睡眠時間として加算すると幼稚園児の睡眠時間と同じくらいになる。しかし、成長ホルモンが分泌される夜間のまとまった睡眠は幼児期の発達には大切であると考えられる。ごく最近の研究に、子どもの睡眠時間と脳の発達についての興味深い報告がある²²⁾。4歳児と5歳児を対象として三角形を描いてもらう。320人中、直線ではっきりと描けたのは11%、曲線で円くなってしまうものが35%おり、かれらの睡眠時間を調べると後者は前者より短かったという結果である。寝ている間に脳に関して何らかの発達が促進されていると推測できる報告である。幼児の睡眠時間の指標²³⁾をみると、2～3歳で睡眠回数1.8回、全睡眠時間11時間30分、3～4歳児で1.6回、10時間55分、4～5歳児で1.4回、10時間55分である。この数値からみても、調査対象となった幼児の睡眠時間は全体的に少ないといえる。

朝の起床の仕方であるが、どの年齢においても幼稚園児の方が自律起床できる割合が、起こされる割合より上回り、保育園児は自律起床より起こされる割合が上回っている（図3-1・3-2・3-3）。これは睡眠時間と関係があると思われる。幼児に適性かつ十分な睡眠時間が確保されていれば、朝の起床も自然覚醒できると考えられる。

朝食の摂食状況（図4）をみると、ほとんどの幼児は朝食をとっているが、欠食児がいるという事実注目したい。郡部保育園児には10.5%の朝食欠食児がいる。朝食場所をみると（図5-1・5-2・5-3）、ほとんどの幼児が「テレビがある部屋」でとっていた。食事の様子で親が気にかけていることをみても（図6）、「テレビを見ながら」を気にかけている。気になりながらもテレビをつけている現状がうかがえた。「ながら食」は食事に時間がかかったり、食べることに集中できず姿勢が悪くなったり、咀嚼力も育たない。わずかではあるが、車の中で朝食をとる幼児が、この時期からあらわれていることから、食事の乱れも危惧される。

朝の排便状況（図7-1・7-2・7-3）をみると、朝に排便の習慣がある幼児は幼稚園児に多かった。それでも全体の2割前後の園児にすぎない。保育園児については1割前後と低い。本来、動物の排泄行動は朝起きた時と言われている²⁴⁾。昼間に摂取した食べ物は、夜の安定した中で副交感神経の働きによって消化吸收され、自分の身体のもととし、消化吸收されなかったものは大腸に蓄えられ、朝目覚めると排泄するのである。本来眠りに入らなければならない頃まで起きていれば、自律神経、特に副交感神経が不規則になってしまい、朝の排便が習慣化しないと考えられる。

以上のことから、調査した幼児の睡眠・食事・排泄を中心とした生活状況を推察すると、親の都合やテレビなどで夜更かしをする場合が多く、結果、就寝時刻が遅くなり、睡眠時間も短くなり、朝の自律起床ができなくなっているようである。また、就寝前に夜食をとれば朝の食欲もわきにくく、排便も刺激されない幼児が増える。朝に食欲がない食卓でテレビをつけていれば、食事への意欲も集中もなくなり、結果として食事の態度も悪くなると考えられる。

おわりに

本稿では、幼児の健康と生活習慣に関するこれまでの知見を整理・検討し、新たに石川県の幼児の生活状況を明らかにしようとした。結果、睡眠・食事・排泄を中心とした生活リズムは、他地域の結果と同様の傾向がみられ、特に郡部の幼児の生活が夜型へ移行していることが明らかになった。幼児期に健康の基礎を育むために、正しい基本的生活習慣を身につけ、生活リズムを整えることを、保護者に意識して働きかけねばならないことを痛感する。

今回は、幼児の生活時間や生活行動そのものの結果分析に終始したが、それぞれの相関関係を分析することで、生活状況をより詳細に考察し、夜型生活に伴う幼児の健康への影響をも明らかにしていくことを今後の課題としていきたい。

謝辞

本研究にあたり、アンケート調査にご協力いただきました石川県内の保育所・幼稚園の先生方、ならびに保護者の皆様に心よりお礼申し上げます。

註

- 1) 正木健雄編、『新版子どものからだは蝕まれている』、柏樹社、1990、pp. 19-20.
- 2) 日本子どもを守る会編、『子ども白書2000年版』、草土文化、2000年、p. 132-135.
- 3) 前橋明編、『心とからだの健康・健康』、明研図書、2001、p. 223.
- 4) 前掲書、p. 216.
- 5) 平井タカネ・河本洋子編著、『子どもの健康－心とからだ－（理論編）』、三晃書房、2001、p. 14.
- 6) 北九州市保育士会編、『感性を育てる保育実践・領域健康と感性』、ミネルヴァ書房、2003、pp. 20-61.
- 7) 巷野悟郎著、『子どもの健康を考える』、フレーベル館、2003、pp. 100-102.
- 8) 朝日新聞、2001年5月30日付.
- 9) A. ポルトマン著、高木正孝訳、『人間はどこまで動物か』、岩波新書、1988.
- 10) 待井和江編、『現代の保育学・保育原理』、ミネルヴァ書房、2000、pp. 128-130.
- 11) 秋山房雄著、『やさしい解剖整理』、南山堂、1998、pp. 390-392.

小 山 祥 子

- 12) 巷野悟郎著, 前掲書, p. 94.
- 13) 前橋明著, 『健康福祉科学からの児童福祉論』, チャイルド本社, 2003, p. 30-31.
- 14) 勝田守一・山住正巳・松田道雄著, 『家庭の教育2・幼年期』, 岩波書店, 1981, p. 129-130
- 15) 待井和江編, 前掲書, p. 193.
- 16) 朝日新聞, 1999年12月20日付.
- 17) 七尾市、能都町、内浦町、志賀町、鹿西町
- 18) 前橋明・中永征太郎, 「乳幼児健康調査結果(生活・身体状況) 報告—第1回(岡山県・香川県・熊本県における2001年春季実態)—」, 『幼少児健康教育研究』第10巻第1号, pp. 59-126, 2001.
渋谷由美子・石飛小百合・前橋明・中永征太郎, 「幼児の健康生活に関する研究—岡山県南(郡部)における幼児(5歳児)の生活実態—」, 『幼少児健康教育研究』第8巻第1号, pp. 80-86, 1999.
- 19) 厚生労働省大臣官房統計情報部, 『国民生活調査』, 2003.
- 20) 前橋明, 『幼児の健康福祉促進のための基礎的研究(Ⅰ)』, 2003. 主な調査地域は、熊本・山口・岡山・香川・兵庫・大阪・山梨・東京・埼玉・青森である.
- 21) 星永・前橋明, 「幼児期の健康生活に関する研究—埼玉県における(都市部・郡部)保育園児の生活実態—」, 『運動・健康教育研究』第12巻第1号, 2002. 10, pp. 2-11.
- 22) NHK ニュース10, 2003. 11. 24. 放送
- 23) 平井タカネ・河本洋子編著, 前掲書, p. 69.
- 24) 巷野悟郎著, 前掲書, pp. 102-103.