

審査結果の要旨

報告番号	甲 第 1190 号	氏名	藤田 史恵
審査担当者	主査	内村 直尚	(印)
	副主査	藤 大蔵	(印)
	副主査	田中 永一郎	(印)
主論文題目：1 か月児の夜間睡眠に影響を与える要因に関する研究			

審査結果の要旨（意見）

1 か月児では日中睡眠時間より夜間睡眠時間の方が長く、既に睡眠の概日リズムが形成されている可能性を示唆し、さらに、児の夜間睡眠が長いほど母親の睡眠満足度は高く、育児に意欲的であり、産後うつ病疑いの割合も低いことを示した興味深い内容である。すなわち、1 か月児の睡眠が母親および育児環境に影響を受け、さらに母親の心理面にも強く作用することを明らかにし、今後の健診時の母児の睡眠状況の把握の重要性を示唆した学術論文としてふさわしい内容と考える。

論文要旨

乳児期早期，日中より夜間睡眠時間が短いことや夜泣きなど，児の睡眠に不安を抱く母親は多いが，睡眠に影響する因子の解明は進んでいない。本研究は，1 か月児の夜間睡眠に作用する要因，および児の睡眠が母親の心理面に及ぼす影響を明らかにするため，福岡県内の産科施設で，1 か月健康診査に訪れた母親 179 名に無記名自記式アンケート調査を実施した。調査内容は，母児の睡眠状況の他，育児環境や母親の子育てへの意欲，産後うつ病自己評価に関してであった。1 か月児の夜間睡眠時間は 8.1 ± 1.8 時間で，一日合計睡眠時間の 5 割以上を占めていたが，対象児の約 1 割は日中睡眠時間の方が夜間睡眠時間より長い傾向にあった。児の長い夜間睡眠に関与するのは，①母親が経産婦であること，②母自身の睡眠が規則的であること，③定時かつ早い時刻の消灯という生活習慣，④母乳育児の確立，⑤日中の明かり刺激であった。一方，母親の 8 割は，自身の睡眠に不満を抱えており，2 割は産後うつ病が疑われた。児の夜間睡眠時間が長いほど，母親の睡眠満足度は高く，育児に意欲的であり，産後うつ病疑いの割合も有意に低かった。1 か月児の睡眠は母親および育児環境に大きく影響され，逆に母親の心理面に強く作用することから，健診時に母児の睡眠状況を把握し，適切な助言の重要性が認識された。