

幼児期の健康福祉に関する研究

—保育園に通う5歳児の生活時間と朝の排便状況—

Research on health and welfare in the early childhood period
—Living time and defecation situation of five-year-old nursery school children—

泉 秀生¹⁾
Shu IZUMI

奥富庸一²⁾
Yoichi OKUTOMI

前橋 明²⁾
Akira MAEHASHI

要 旨：埼玉県所沢市の保育園に通う5歳児の保護者518名を対象に、2005年1月に実施した生活実態の調査（泉・前橋，2006）によれば、睡眠時間の充実が朝の排便の有無に関わることが確認された。

そこで、本研究では、幼児の朝の排便状況と就寝時刻・起床時刻・朝食開始時刻・夕食開始時刻などの生活要因相互の関連性について、分析をさらに進めることとした。そして、幼児期の健康と生き生きとした暮らしづくりのための留意事項を検討した。

得られた主な結果は、以下の通りであった。

- (1) 就寝時刻が遅い幼児ほど、朝の排便をしないと訴える幼児が多かったことから、就寝時刻の遅れが、朝の排便の有無に影響を与えることを確認した。
- (2) 朝食開始時刻が午前8時以降の幼児ほど、朝の排便をしないと訴える者が多かったことから、朝食開始時刻の遅れが朝の排便の有無に影響を与えることを確認した。
- (3) 夕食開始時刻が午後8時以降の幼児ほど、朝の排便をしないと訴える幼児が多かったことから、夕食開始時刻の遅れが朝の排便の有無に影響を与えることを確認した。

夕食開始時刻、就寝時刻、朝食開始時刻の遅れが、朝の排便の有無に影響を与えることが確認された。

key words : 保育園5歳児, 朝の排便状況, 夕食開始時刻, 朝食開始時刻, 就寝時刻

はじめに

前日からの大腸内の食物残渣を排泄することは、生理的にも、また、子どもたちの行動力をより一層高めるためにも、必要不可欠である。さらに、園における友だちとのかかわりに十分な時間を費やすためにも、登園前の家で排便を経て、すがすがしい心身の状態で登園させることが望ましい。

2005年1月に行われた埼玉県所沢市の調査¹⁾によれば、睡眠時間の充実が朝の排便の有無に関

わることが確認されている。

そこで、本研究では、幼児の朝の排便状況と、就寝時刻・起床時刻・朝食開始時刻・夕食開始時刻などの生活要因相互の関連性について、分析をさらに進めることとした。そして、幼児期の健康と生き生きとした暮らしづくりのための留意事項を検討した。

方 法

幼児の「生活習慣」に関するアンケート調査²⁾

1) 早稲田大学

2) 早稲田大学人間科学学術院

の中から、幼児の朝の排便状況と、就寝時刻・起床時刻・朝食開始時刻についてとりあげ、所沢市内の保育園児の保護者 518 名に対し、実施した。

調査項目とその内容は、

- 1) お子さまの平日の就寝時刻は、平均すると何時ごろですか。
- 2) お子さまの平日の起床時刻は、平均すると何時ごろですか。
- 3) お子さまが、朝食を食べ始める時刻は平均すると何時ごろですか。
- 4) お子さまの、排便（ウンチ）の状況を教えてください。
- 5) お子さまが夕食を食べ始める時刻は、平均すると何時ごろですか。

これらの質問から得られた結果から、幼児の朝の排便状況を、毎朝「する」、「する時の方が多い」、「する時としない時が半々」、「しない時の方が多い」、「しない」の5つに区分し、1日を形成する生活要因との関連性を分析した。

統計処理には、一元配置の分散分析とパス解析を用いた。

結 果

1. 生活時間と朝の排便状況との因果関係

生活時間と朝の排便状況との因果関係をパス解析を用いて、分析したところ、①夕食時刻が就寝時刻に影響を与え、就寝時刻が直接的に朝の排便状況に影響を与えていた（図1）。②夕食時刻が就寝時刻に影響を与え、就寝時刻が起床時刻に影響を与え、起床時刻が朝食時刻に影響を与えていた。

2. 生活時間別にみた朝の排便状況

(1) 就寝時刻

就寝時刻の早い幼児ほど、排便状況が充実していた（図2）。また、就寝時刻が午後10時以降の幼児では、排便状況のよくない幼児が6割に達していた。

(2) 起床時刻

午前7時前に起床する幼児は、充実した朝の排便状況にあった（図3）。

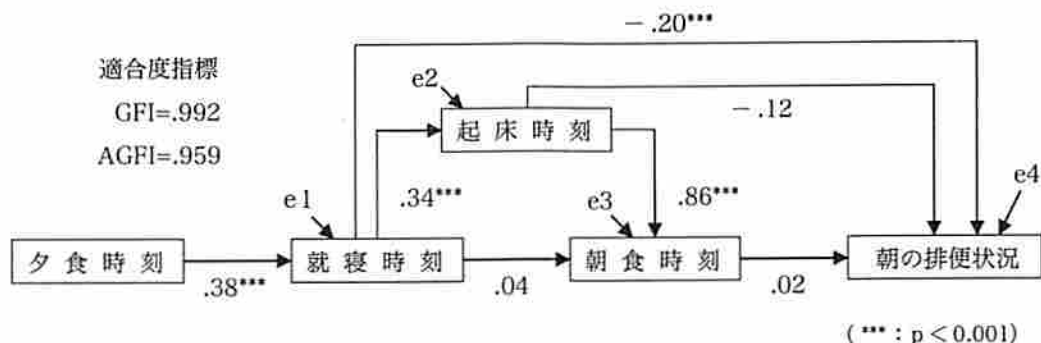


図1 幼児の生活要因相互の関連性

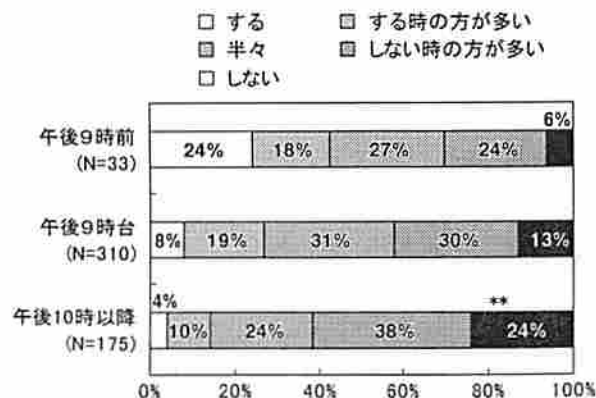


図2 就寝時刻別にみた朝の排便状況(保育園5歳児)

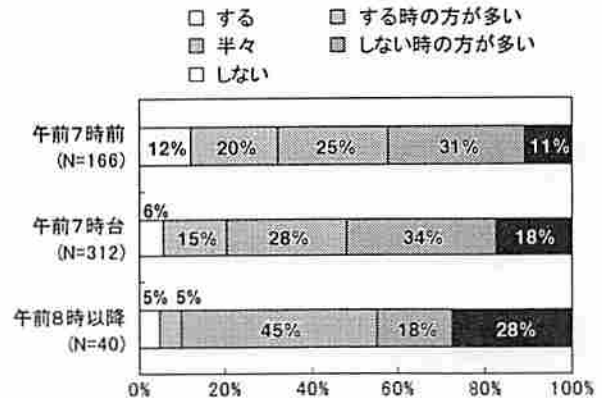


図3 起床時刻別にみた朝の排便状況(保育園5歳児)

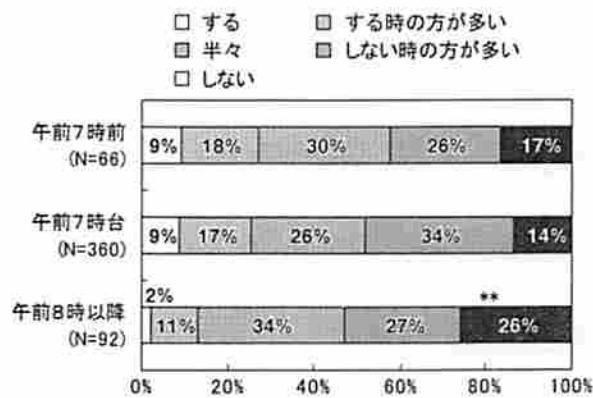


図4 朝食時刻別にみた朝の排便状況(保育園5歳児)

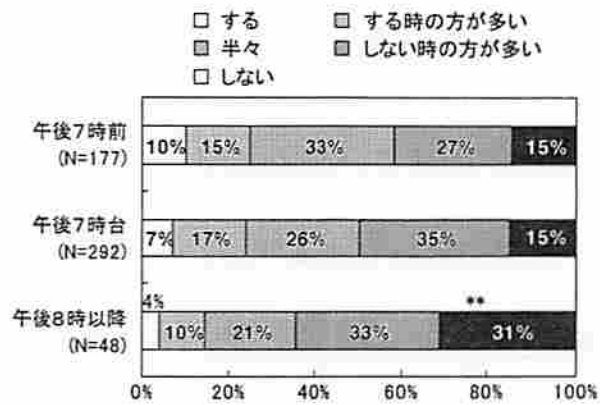


図5 夕食時刻別にみた朝の排便状況(保育園5歳児)

(** : p < 0.01)

表1 幼児の朝の排便状況別にみた生活状況(保育園5歳児518名)

排便状況	就寝時刻	起床時刻	朝食時刻	夕食時刻	睡眠時間
よくない (N=250)	21時38分	7時06分	7時27分	19時03分	9時間49分
普通 (N=146)	21時28分	7時05分	7時25分	18時51分	9時間57分
よい (N=122)	21時20分	6時54分	7時18分	18時56分	9時間34分

* : p < 0.05, ** : p < 0.01, *** p < 0.001

(3) 朝食時刻

午前8時以降に朝食を摂る幼児ほど、朝の排便状況がよくない傾向にあった(図4)。

(4) 夕食時刻

夕食時刻が遅くなるにしたがって、排便状況がよくない傾向にあった(図5)。

3. 朝の排便状況別にみた生活時間の平均値

朝の排便を「しない時の方が多い」、「しない」と答えた、排便状況のよくない群では、他の2群と比較して、生活時間が全体的に遅い傾向にあった(表1)。

考 察

朝の排便状況のよい群の幼児は、普通・よくない群の幼児に比べ、生活のリズムが朝型で、かつ、生活時間にゆとりのあることを確認した。

とくに、朝の排便状況は、前夜の就寝時刻の影響を受けること、そして、就寝時刻には夕食時刻が影響を与えることから、夕食時刻から朝の登園時刻までに健康的でゆとりある時間を、十分に確

保することが大切であろう。このことは、日中に得た疲労を回復し、栄養を吸収して、さらに、より成長を促進させ、食の面においても、栄養吸収後の食物残渣を夜間に大腸にためていく十分な時間になるものと推察された。

ま と め

幼児の朝の排便状況と生活時間を調べ、それらの相互関係について分析した結果、規則正しい生活時間を送る幼児ほど、朝の排便状況が充実していた。とくに、就寝時刻の充実が、幼児の朝の排便状況をより良くすることを確認した。

【文 献】

- 1) 泉 秀生・片山佳代子・生形直也・前橋 明：幼児期の健康福祉に関する研究—幼稚園・保育園に通う5歳児の睡眠時間と生活状況との関連—, 日本幼少児健康教育学会, pp.58-59, 2006.
- 2) 子どものからだと心・連絡会議：子どものからだと心 白書 2004, ブックハウス・エイチデイ, p.153, 2004.