

研究課題名 子どもの生活習慣と風邪の関連性について

研究代表者 具志堅 武

体力には環境に対する抵抗力、身体的ストレスに対する抵抗力そしてウイルスに対する抵抗力など、人が生きていく上で必要な健康に関わる体力として「防衛体力」がある。先行研究では、現場の教員による実感として、子どもの「アレルギー」、「疲れやすさ」などの“からだのおかしさ”について報告されており、子どもの防衛体力は低下している事が考えられる。また、小中学生を対象とした調査では、風邪の罹患頻度が高い子どもは偏食傾向にあることや、運動が好きではない子どもは風邪の罹患頻度が高い傾向にあることが報告されている。これらのことから、子どもの生活習慣の違いによって風邪の罹患率は変化する可能性が考えられる。

また、思春期前や思春期早期の運動は骨量増大に重要な因子であることや、骨粗鬆症の予防として成長期である小中学生期に最大骨量(Peak Bone Mass: PBM)を高めることが最も効果的な対策であることが報告されており、小学生の時期に運動習慣と体力、骨密度について検討する事は子どもの将来的な健康を考えたうえで重要であると予想される。

本研究では、生活習慣が確立され始めるとされる小学校高学年(小学 5, 6 年生)277 名(男子:140 名, 女子:137 名)を対象として、生活習慣、運動習慣と風邪および骨密度との関連性について検討することを目的とした。その結果、男女ともに朝食を欠食することがある児童は、毎日食べる児童よりも風邪の回数(男子: $p<0.01$ , 女子: $p<0.05$ ), TMD(男子: $p<0.05$ , 女子: $p<0.001$ )が有意に高値であり、朝食欠食は風邪の罹患率および心理的なストレスと関係している可能性が示唆された。一方で、男女ともに睡眠時間が 8 時間未満の児童は 8 時間以上確保できている児童よりも風邪の回数が有意に多い結果であり(ともに  $p<0.05$ ), 寝つきおよび寝起きに関して男子児童では「なかなか眠れない」と回答した児童は「すぐに眠れる」と回答した児童よりも風邪の回数が有意( $p<0.05$ )に多く、「眠くてなかなか起きられなかった」と回答した児童は「すっきり目が覚めた」と回答した児童よりも風邪の回数が有意に多い結果であった( $p<0.05$ )。したがって、小学生における睡眠不足は男女ともに風邪を発症させる要因となる可能性が考えられた。また、男子では寝つきおよび寝起きについても風邪の罹患率と関係している可能性が示唆された。また、男子では週の運動時間が 420 分以上の児童は 420 分未満の児童よりも Stiffness が有意に高値を示した( $p<0.01$ )。したがって、小学生では特に男子児童において運動時間が Stiffness と関係している可能性が示唆された。

以上の結果から、小学生における風邪は男女ともに朝食摂取や睡眠時間が関係しており、朝食欠食を避けることや、十分な睡眠時間を確保する事が重要であると考えられた。また、男子では寝つきおよび寝起きに関しても風邪と関係しており、寝つきや寝起きを良好にする必要性が考えられた。一方、骨密度については特に男子の運動時間と関係しており、骨量増大には運動習慣が重要であると考えられた。