

【臨床・研究】

3歳児の肥満防止のための睡眠テクニック

いずみ 泉 のぶ お 夫

キーワード：3歳児，短時間睡眠，肥満，就寝時ルーチン，自己入眠

要 旨

3歳頃に肥満度20%程度以上の児は将来，重症の肥満になる危険性が高い。このような児にしないため，生後24か月間の健康的な食事・運動と共に十分な睡眠も必要である。睡眠問題はしばしば後の小児期まで引き継ぐ。

日本の成人は世界的にも睡眠時間が短い，親の生活は乳幼児にも影響する。遅くとも午後9時までには入眠させたい。重要な睡眠問題は，寝付きの悪さと，夜間の頻回覚醒で，解決策は，就寝時ルーチンと自己入眠の確立である。後者は，児が眠くなっているが未だ開眼している内に寝床に置き，夜間覚醒時の状況を就寝時と同じにする。また，夜間，児が覚醒しても直ちに対応せず，しばらく様子を見る。添い寝は安全ではない。別の寝床にし，親の寝床の近くに置く。

はじめに

出雲市の3歳児健診における肥満度20%以上の児は1.65%であったが，筆者は，肥満度20%はBMIに換算すると男女とも概略18.5になり，米国CDCのパーセンタイル(P)曲線の95th値(男女児とも18.25)にほぼ匹敵することを示した¹⁾。こうしたBMI値の3歳児は，BMI発育軌道の研究によると思春期頃には重症肥満になる危険性が高い^{1,2)}。

米国の2015~2016年度の2~5歳児のBMI \geq

95thPの肥満児は13.7%もおり(BMI $>$ 95thP x 120%または \geq 35の重症肥満児だけでも1.8%になる)³⁾，これと比べれば，1.65%は1/8程だが，日本の最近の出生数，約95万人でみると15,700人程にもなる。

米国などでは生後24ヵ月までの肥満防止策の必要性が認識され，responsive parenting(反応的育児)が謳われており，前稿では主に食事に関して考察した⁴⁾。

不十分な睡眠が肥満のリスクになることが成人や年長児のみならず，近年では，乳幼児においても指摘されている⁵⁾。

3歳頃の肥満防止の観点から，1歳半健診時や，この頃の日常診療の場で，どのような指導・介入

Nobuo IZUMI

出雲市

連絡先：〒693-0021 島根県出雲市塩冶町909-3

出雲市