

朝の排便時間帯別にみた保育園5・6歳児の生活実態

イヅミ シュウ マエハシ アキラ マチダ カズヒコ
 泉 秀生*1 前橋 明*2 町田 和彦*2

目的 本研究では、2009年度に行った「幼児の生活実態調査」結果をもとに、保育園児の普段の生活実態の中から、定時に排便している幼児を抽出し、排便の時間帯と生活状況との関連を分析した。そして、子どもたちが、健康で生き生きと生活するための知見を得ることを目的とした。

方法 幼児の生活実態調査を1都9県の保育園5・6歳児2,072名（男児1,069名・女児1,003名）の保護者を対象に実施した。調査の内容は、普段の平日の生活実態を聞くものであった。そして、排便を「定時にする」と答えた幼児のみを抽出し、その中から、午前9時前に排便する幼児「登園前排便児」と、午後4時以降に排便する幼児「降園後排便児」の2群に分けて、それぞれの生活時間やその実態を比較・分析した。

結果 朝の排便を、「定時にする」子どもは、男児で1,069名中333名（31.2%）、女児で1,003名中232名（23.1%）であり、その中でも、朝9時までにする「登園前排便児」は男児で266名（24.9%）、女児で178名（17.7%）確認され、午後4時以降の「降園後排便児」は、男児で65名（6.1%）、女児で54名（5.4%）となった。男児において、「登園前排便児」の方が「降園後排便児」よりも、生活時間が有意に早く（ $p < 0.01$ ）、睡眠時間が有意に長い（ $p < 0.01$ ）ことや、1日のテレビ・ビデオ視聴時間が有意に短く（ $p < 0.01$ ）、起床時の機嫌が「いつも良い・良いときの方が多し」子どもの割合が有意に多い（ $p < 0.01$ ）ことを確認した。また、「登園前排便児」の方が、夕食後のおやつを「食べない時の方が多し・食べない」割合が有意に多く、「降園後排便児」では「食べる・食べる時の方が多し」割合が有意に多かった（ $p < 0.01$ ）。男児において、「登園前排便児」では、朝食時のテレビ・ビデオを「見ない時の方が多し・見ない」子どもが多く、「降園後排便児」では「見る・見る時の方が多し」子どもが多くなった（ $p < 0.01$ ）。

結語 「登園前排便児」は、「降園後排便児」に比べて、生活時間が全体的に早いことを確認した。とくに、男児において、「登園前排便児」の朝の機嫌が良いこと、朝食時にテレビを見る子どもや夕食後のおやつを食べる子どもが少ないことが確認された。幼児期の子どもでは、毎日排便をすることに加えて、登園前に排便をしていることが、規則正しい生活をおくっている証となり、ひいては、生き生きとした健やかな暮らしを育む可能性が推察された。

キーワード 保育園児、排便状況、起床時刻、登園時刻、朝食開始時刻

I はじめに

近年、社会全体の夜型化やテレビ・ビデオの

過度な利用、保護者中心の夜型生活などのネガティブな影響を受けて、子どもたちの生活も遅寝遅起きや短時間睡眠となり、その生活リズム

* 1 早稲田大学大学院人間科学研究科博士後期課程 * 2 同人間科学学術院教授

の乱れから、幼児期でさえも精神的疲労症状を訴える子どもの存在¹⁾が確認されてきた。子どもたちの夜型化した生活や、朝食の欠食・孤食などの食事状況の悪化²⁾、また、日中の活動量の減少^{3,4)}といった、子どもたちの健全育成に必要な「休養・栄養・運動」が軽視されてきている。とくに、これらの乱れた生活は、幼児期から習慣化し、健康的な生活をおくることが困難にしていること⁵⁾が報告されている。

これまで、幼児や児童を対象とした生活実態調査は数多くなされ、実態が公表され、分析されてきた⁶⁾⁻¹⁰⁾。筆者らは、近年の幼児期の子どもたちにおける、朝の排便の少なさに着目し、毎朝、排便をしている子どもの方が、毎朝、排便をしていない子どもに比べて、生活時間が整っている¹¹⁾ことを確認した。

しかし、これまでの調査・報告では、毎朝の排便について、その実施状況にのみ着目しており、排便の時間帯に関しては、十分に議論されてきていない。

そこで、本研究では、2009年度に行った「幼児の生活実態調査」結果をもとに、保育園児の生活実態、中でも、定時に排便している幼児を抽出し、排便の時間帯と生活状況との関連を分析した。そして、子どもたちが、健康で生き生きと生活するための知見を得ることを目的とした。

Ⅱ 方 法

2009年に、幼児の生活実態調査¹²⁾を埼玉県・東京都・神奈川県・静岡県・富山県・石川県・岡山県・香川県・高知県・沖縄県の保育園5・6歳児2,072名（男児1,069名・女児1,003名）

の保護者を対象に実施した。

調査の内容は、普段の平日の生活実態を聞くものであり、就寝時刻、起床時刻、起床時の機嫌、朝食開始時刻、朝食時のテレビ視聴状況、排便実施状況、排便時刻、登園のために家を出る時刻、帰宅後のテレビ・ビデオ視聴時間、夕食開始時刻、夕食後のおやつ摂取状況であった。そして、排便実施状況に関して、「定時にする」と答えた幼児（男児333名、女児232名）のみを抽出し、その中から、9時前に排便する幼児「登園前排便児」（男児266名、女児178名）と、16時以降に排便する幼児「降園後排便児」（男児65名、女児54名）の2群に分けて、それぞれの生活時間やその実態を比較・分析することとした。なお、本分類に含まれなかった幼児を「不定期排便児」（男児737名、女児771名）として、それぞれの図表に、その平均値や標準偏差、人数割合を示した。

統計処理は、SPSS for Windows, Version J17を用いて、対応のないt検定、クロス集計、 χ^2 検定を行った。

Ⅲ 結 果

(1) 保育園児の生活実態

保育園に通う5、6歳児の平均夕食開始時刻は、男児で18時44分、女児で18時47分、平均就寝時刻は、男児で21時28分、女児で21時25分、平均睡眠時間は、男児で9時間25分、女児で9時間27分、平均起床時刻は、男女児ともに午前6時52分であった（表1）。また、平均朝食開始時刻は、男児で7時16分、女児で7時15分、登園のために家を出る時刻は、男女児ともに平

表1 保育園5・6歳児の生活時間（2009年度）

	夕食開始時刻	就寝時刻	睡眠時間	起床時刻	朝食開始時刻	通園時刻	テレビ・ビデオ 視 聴 時 間
男 児 (N=1,069)	18時44分 (37分)	21時28分 (37分)	9時間25分 (34分)	6時52分 (30分)	7時16分 (30分)	8時12分 (30分)	1時間47分 (67分)
女 児 (N=1,003)	18時47分 (37分)	21時25分 (38分)	9時間27分 (36分)	6時52分 (31分)	7時15分 (29分)	8時12分 (30分)	1時間38分 (65分)

平均値（標準偏差）

均8時12分、帰宅後のテレビ・ビデオ視聴時間は、男児で平均1時間47分、女児で平均1時間38分となった。

(2) 排便状況別に見た平均生活時間

1) 夕食開始時刻

男児の平均夕食開始時刻は、「登園前排便児」(18時40分)の方が、「降園後排便児」(18時54分)に比べて、1%水準で有意に早かった(表2-1)。

2) 就寝時刻

男児の平均就寝時刻において、「登園前排便児」(21時17分)の方が、「降園後排便児」(21時55分)よりも、有意に早かった(p<0.001)。女児においても、「登園前排便児」(21時19分)の方が、「降園後排便児」(21時39分)に比べて、1%水準で有意に早かった(表2-2)。

3) 睡眠時間

男児の平均睡眠時間では、「登園前排便児」(9時間26分)の方が、「降園後排便児」(9時間07分)よりも、有意に長かった(p<0.01)。女児においても、「登園前排便児」(9時間28分)

の方が、「降園後排便児」(9時間15分)よりも、5%水準で有意に長かった。

4) 起床時刻

男児の平均起床時刻では、「登園前排便児」(6時44分)の方が、「降園後排便児」(7時02分)よりも有意に早かった(p<0.001)。

5) 朝食開始時刻

男児の平均朝食開始時刻においては、「登園前排便児」(7時08分)の方が、「降園後排便児」(7時21分)よりも有意に早かった(p<0.01)。

6) 帰宅後のテレビ・ビデオ視聴時間

男児の平均テレビ・ビデオ視聴時間では、「登園前排便児」(1時間35分)の方が、「降園後排便児」(1時間53分)よりも、有意に短かった(p<0.05)。

(3) 朝の排便状況別に見た生活実態

1) 朝食時のテレビ視聴状況

朝食時のテレビ視聴状況は、男児の「登園前排便児」では、「見ない時の方が多い・見ない」幼児が42.6%と有意に多く(p<0.01)。

表2-1 排便の時間帯別に見た5・6歳男児の生活時間

平均値(標準偏差)

	夕食開始時刻	就寝時刻	睡眠時間	起床時刻	朝食開始時刻	通園時刻	テレビ・ビデオ視聴時間
登園前排便児 (N=265)	18時40分 (38分)	21時17分 (32分)	9時間26分 (31分)	6時44分 (26分)	7時08分 (27分)	8時09分 (28分)	1時間35分 (63分)
降園後排便児 (N=65)	18時54分 (39分)	21時55分 (45分)	9時間07分 (43分)	7時02分 (30分)	7時21分 (28分)	8時06分 (33分)	1時間53分 (61分)
不定期排便児 (N=721)	18時46分 (37分)	21時29分 (37分)	9時間26分 (34分)	6時55分 (31分)	7時19分 (31分)	8時14分 (30分)	1時間50分 (69分)

注 登園前排便児と降園後排便児における対応のないt検定(*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001)

表2-2 排便の時間帯別に見た5・6歳女児の生活時間

平均値(標準偏差)

	夕食開始時刻	就寝時刻	睡眠時間	起床時刻	朝食開始時刻	通園時刻	テレビ・ビデオ視聴時間
登園前排便児 (N=178)	18時44分 (35分)	21時19分 (37分)	9時間28分 (38分)	6時47分 (30分)	7時10分 (30分)	8時13分 (29分)	1時間36分 (68分)
降園後排便児 (N=54)	18時50分 (32分)	21時39分 (37分)	9時間15分 (38分)	6時55分 (28分)	7時14分 (29分)	8時07分 (35分)	1時間45分 (73分)
不定期排便児 (N=754)	18時48分 (38分)	21時25分 (38分)	9時間28分 (35分)	6時53分 (31分)	7時16分 (29分)	8時12分 (30分)	1時間38分 (63分)

注 登園前排便児と降園後排便児における対応のないt検定(*p<0.05, **p<0.01)

「降園後排便児」では、「見る・見る時の方が多い」幼児が67.7%と1%水準で有意に多かった(図1-1)。

2) 夕食後のおやつ摂取状況

排便時間帯別にみた夕食後のおやつ摂取状況では、男児の「登園前排便児」において、「食べない時の方が多い・食べない」幼児が68.9%と有意に多く(p<0.01)、「降園後排便児」では、夕食後のおやつを「食べる・食べる時の方が多い」幼児が25.0%となり、1%水準で有意に多かった(図2-1)。

IV 考 察

朝の排便を「定時にする」子どもは、男児で1,069名中333名(31.2%)、女児で1,003名中232名(23.1%)であった。その中でも、朝9

時までにする「登園前排便児」は男児で266名(24.9%)、女児で178名(17.7%)、午後4時以降の「降園後排便児」は、男児で65名(6.1%)、女児で54名(5.4%)であったことから、近年の子どもの朝の排便実施割合が低率であることや、排便実施が不定期であることが示唆されたとともに、食事量の不足や食事内容の悪さ、また、朝のゆとり時間のなさ¹¹⁾等が推察された。

「登園前排便児」の方が、「降園後排便児」と比較して、夕食の開始時刻や就寝時刻、起床時刻、朝食開始時刻が有意に早いこと、また、睡眠時間が有意に長いことや1日のテレビ・ビデオ視聴時間が有意に短いことを確認した。つまり、「登園前排便児」は、「降園後排便児」に比べて、規則正しい生活をおくり、その結果、起床時の機嫌が「いつも良い・良いときの方が多い」子どもの割合が有意に多くなったと言える

図1-1 排便の時間帯別にみた朝食時のテレビ視聴状況 (保育園5・6歳男児)

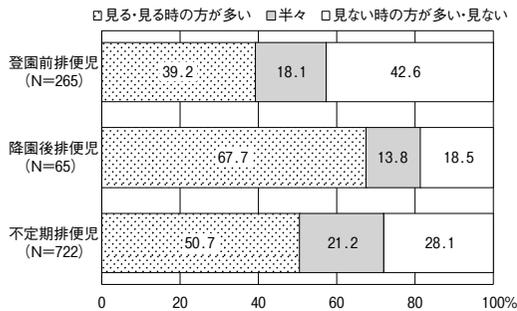


図1-2 排便の時間帯別にみた朝食時のテレビ視聴状況 (保育園5・6歳女児)

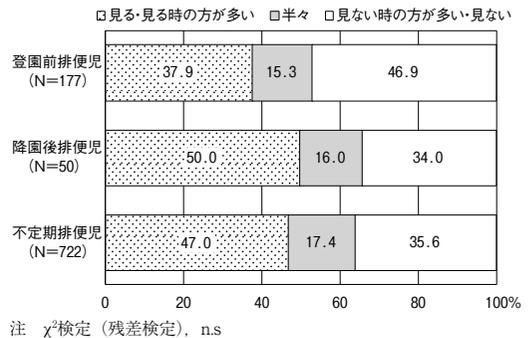


図2-1 排便の時間帯別にみた夕食後のおやつ摂取状況 (保育園5・6歳男児)

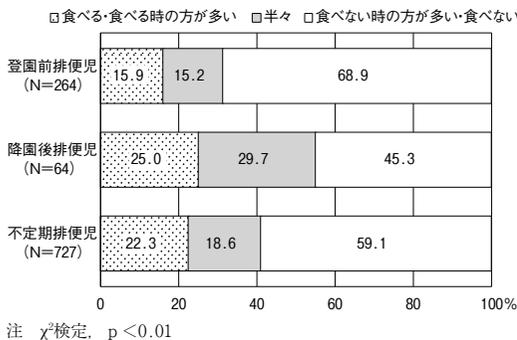
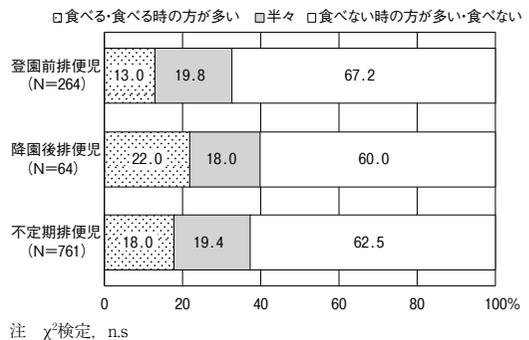


図1-2 排便の時間帯別にみた夕食後のおやつ摂取状況 (保育園5・6歳女児)



のではないだろうか。

排便は、朝、食物が空腹の胃に入ることによって生じた刺激を脳へ伝えてから、腸が蠕動運動を開始し、食物残さを押し出そうとすることで生じる¹³⁾¹⁴⁾が、腸の中に満ちるだけの残りかすがたまっていなければ、なかなか便の排泄はできない。日頃から、腸内に残りかすとして、しっかりとした重さと体積のつくられる食事内容の充実が望まれることになり、1食でも欠食をすると、腸内の量が満たされず、排便のための反射も示しにくいので、朝の排便を促すためには、朝の朝食摂取はもちろん、定期的な3食の食事の充実が必要であろう。また、「登園前排便児」の方が、朝食時のテレビ・ビデオ視聴を「見ない時の方が多い・見ない」子どもが多く、「降園後排便児」は「見る・見る時の方が多い」子どもが多かった。このことから、わが子が食事をする際、食事に集中できる環境づくりを保護者が行う必要があるだろう。

「登園前排便児」の方が「降園後排便児」に比べて、夕食後のおやつを「食べない時の方が多い・食べない」子どもの割合が多く、「降園後排便児」では、「食べる・食べる時の方が多い」割合が多くなったことから、朝、登園前に排便できるようにするためには、大腸内に排便を形成する食物残さを蓄積させるための、十分な質と量を夕食終了までにしっかりと摂取させておくことが、朝の排便につながるものと推察された。とくに、朝、排便をしている子どもは、前日の夕食開始時刻が早い¹⁵⁾ため、前日の夕食開始時刻や就寝時刻を早めていくことが必要であろう。

文 献

- 1) 本保恭子, 中居麻有, 前橋明. 子どもの健康な発達と子育て環境. 子どもの健康福祉研究 2004; 2: 3-26.
- 2) 健康・栄養情報研究会. 国民健康, 栄養の現状 - 平成18年厚生労働省国民健康, 栄養調査報告より -. 東京: 第一出版株式会社, 2009; 67.
- 3) 前橋明. 近年の保育園児の身体活動量と睡眠との関係. 保育と保健 2008; 14(2): 24-8.
- 4) 前橋明. 近年の子どもたちが抱える3つの問題. ころのオアシス 2008; 6(62): 18-20.
- 5) 徳村光昭, 南里清一郎, 関根道和, 他. 朝食欠食と小児肥満の関係. 小児科学会雑誌 2004; 10(8): 1487-94.
- 6) 松村京子. 児童の生活リズムに関する研究(第3報) - 母と子の生活リズム -. 日本家庭科学会誌 1992; 36(1): 81-5.
- 7) 泉秀生, 前橋明. 神奈川県の子どもの生活実態とその課題. 食育学研究 2008; 3(2): 1-33.
- 8) 栗谷とし子, 吉田由美. 幼児のテレビ, ビデオ視聴時間. ゲーム時間と生活実態との関連. 小児保健研究 2008; 67(1): 72-80.
- 9) 前橋明, 泉秀生. 保育園幼児の生活実態2007の考察. 幼少児健康教育研究 2009; 15(1): 21-31.
- 10) 泉秀生, 前橋明. 幼児の生活実態に関する考察 - 保育園児の朝食欠食と生活要因との関連 -. 運動, 健康教育研究 2010; 18(1): 17-27.
- 11) 泉秀生, 前橋明. 朝の排便状況別にみた保育園5, 6歳児の生活実態. 保育と保健 2009; 15(2): 64-8.
- 12) 泉秀生, 前橋明. 神奈川県の子どもの生活実態とその課題. 食育学研究 2008; 3(2): 28-9.
- 13) 前橋明. 輝く子どもの未来づくり - 健康と生活を考える -. 岡山県: 明研図書, 2008; 92-3.
- 14) 二木武, 帆足英一, 川井尚, 他. 新版 小児の発達栄養行動 - 摂食から排泄まで / 生理, 心理, 臨床 -. 東京都: 医歯薬出版株式会社, 1995; 211-4.
- 15) 片岡あゆみ, 原田健次, 奥田豊子. 生活リズムの形成と基本的生活習慣の自立に向けての取組み. 食育学研究 2006; 1(1): 46-7.