

1 歳半での夜間睡眠時間と、3 歳での身長の関係

何を調べたの？

1 歳半の時の夜間睡眠時間と、3 歳の時の身長について調べました。

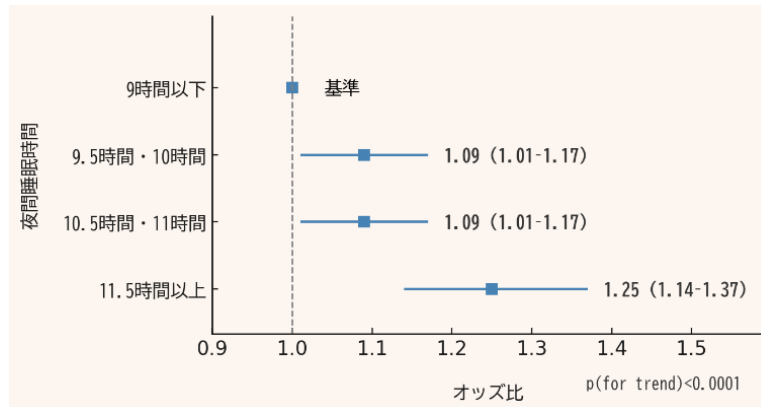
どんな子どもを調べたの？

エコチル調査に参加している子どものうち、成長に影響するような病気などがあつた子どもを除いた、約 5 万 2 千人について調べました。

どんな結果が出たの？

- 1 歳半の時に、夜 11.5 時間以上寝ていた子どもは、9 時間以下しか寝ていなかった子どもよりも、**3 歳時に「背が高い（上位 25%に入る）」**可能性が**約 1.25 倍**高いことがわかりました。
- 昼寝などをふくめた 1 日の総睡眠時間では、このようなちがいは見られませんでした。

1 歳半での夜間睡眠時間と 3 歳での身長の関係



◎このグラフは、次のようなちがいの影響をできるだけ少なくした分析結果にもとづいて作られています：

月齢、性別、1 歳半の時の身長、お母さんの身長、きょうだいの有無、たばこの煙を浴びたかどうか、2 歳の時のテレビや DVD の視聴時間、保育園に通っていたかどうか、生まれた時の家庭の収入、両親の最終学歴

<グラフの見かた> オッズ比■が 1 より右にあるほど、背が高い割合が多いことを示します。

青い線は 95%信頼区間で、結果がこの範囲に入っていると考えられる幅を表します。

オッズ比：「あることがどれくらい起こりやすいか」を比べる数字です。たとえば、1 歳半で 11.5 時間以上寝ていた子は、9 時間以下の子よりも、3 歳の時に背が高くなる可能性が **1.25 倍高かった**、ということです。

P(for trend)：「たまたまこうなったかもしれない」という可能性の大きさを表す数字です。このグラフでは、「寝る時間が長くなるほど、背が高くなる」という傾向に意味があるかをみています。

今後の課題は？

- ・睡眠時間のデータは 1 日分だけでした。また、解析にはお母さんの身長のデータを用いましたが、お父さんの身長はデータの数足りませんでした。
- ・平日と休日の寝る時間のちがいやお父さんの身長なども考えて、さらに詳しく調べていく必要があります。

どんなことがわかったの？

幼児期では、夜の睡眠時間の長さが身長に関係している可能性があるとわかりました。

<この研究論文>

Association of nighttime sleep duration at 1.5 years with height at 3 years: The Japan Environment and Children's Study. Kawai M et al. J Clin Endocrinol Metab. 2024.