

目的 既婚女子の職場進出や核家族化に伴い、主婦の家庭における労働時間や負担の軽減を図る試みが様々な分野で行われている。本報告では乳幼児をもつ主婦の育児や仕事との両立による疲労が、乳幼児の睡眠の質的・量的改善によって軽減され、母子および他の家族員が健全な日常生活をおくることのできる家庭生活のあり方を考えていこうとするものである。

方法 56年2月生まれの男児について、生後1週間目より1歳4ヶ月現在まで毎日、睡眠、体温、哺乳量、食事量、生活等に関するアンケート調査を行い集計分析した。また、ほぼ3ヶ月ごとにVTRにより睡眠中の体動を、サーミスタ温度計により寢床気候を5～6日間ずつ終夜連続記録した。

結果 被験者男児の睡眠形態は、生後1ヶ月頃までは夜間に2～3回の授乳を必要とし、昼間も50～60分ずつ4～5回以上眠るという不規則な多相性睡眠であるが、月数が進むにつれて、夜間に長時間安定して眠り、昼間は覚醒時間が延長し、覚醒-睡眠リズムが確立してくる。このリズムが確立するに従い、母親の夜間の育児負担は軽減する。睡眠時間は生後1ヶ月では約13時間であったのが、1歳ではほぼ11時間と一年間に漸次短縮傾向がみられたが、その後1歳4ヶ月までほとんど変化がない。また夏に短かく冬に長い季節の影響もみられた。乳幼児の睡眠の深さに影響を及ぼすと思われる主な要因は、睡眠のとり方のリズム性(昼寝、入床時刻、入床前覚醒時間)と哺乳量・食事量である。外出時間数、入浴の有無や時刻、母親との接触時間等による影響はあまりみられなかった。