

第 51 回日本母性衛生学会

タイトル

妊娠後期の母親の入浴習慣と 0～2 ヶ月児の睡眠覚醒リズムに関する縦断調査

ピジョン株式会社中央研究所

阿部晃子

【目的】

妊娠後期の母親の入浴習慣は、生まれてきた乳児の睡眠覚醒リズムに関連が示唆されている。しかし、これについて縦断的な調査は行われていない。そこで本研究では縦断調査を用いて、妊娠後期の母親の入浴習慣（時刻、長さ、入浴スタイル、規則性）と乳児の睡眠覚醒リズムの関連を検討した。

【方法】

妊娠後期の女性 101 名（平均 31.12±4.67 歳）を対象とし、研究内容を十分に説明し同意を得た上で、母親に関する自記式質問紙による調査を行った。次に、同一対象者に対して出産後 0～2 ヶ月の間に、母親と乳児に関する調査を行い、妊娠後期の調査データと連結し解析を実施した。

【結果】

ロジスティック回帰分析により産後の母親の入浴習慣の影響を調整した上で、妊娠後期の母親の入浴習慣と乳児の睡眠覚醒リズムについて検討した。その結果、妊娠後期の入浴時刻と乳児の夜間眠くなる時刻の規則性、妊娠後期の入浴スタイル（浴槽浴の有無）と乳児の朝目が覚める時刻の規則性、妊娠後期の入浴時間の長さと乳児の夜泣き・夜間睡眠の長さおよび排泄の規則性に関連が認められた。

【考察】

本研究結果より、妊娠後期の入浴習慣は乳児の睡眠覚醒リズムに影響を与えている可能性が示唆された。このことから、より適切な入浴習慣を母親に提案することは、生まれてくる乳児にとっても重要なものであると考えられる。