

節電で暑い夏。寝苦しい夏休みの夜に、お子さまの寝顔をチェックしてみませんか？
子どもの「睡眠力チェックテスト」実施。昼間に眠気を訴える口ぼかん(口呼吸)の子ども 39.8%
～口ぼかんの子ども、「非常に良く眠れている」A ランク判定で、鼻呼吸の子どもに 8% 差で及ばず～

グラクソ・スミスクライン株式会社(本社:東京都渋谷区)が販売する鼻孔拡張テープ「ブリーズライト®」は、“「ブリーズライト®」鼻呼吸のススメ ～快眠・快活力向上キャンペーン～※1”の一環として、寝苦しくなる節電の夏に向けて、生活習慣や日中の快活状態(集中力・気力)、睡眠の熟睡度などから判断し、子どもの睡眠力を判定する「睡眠力チェックテスト」※2を実施しました。

調査では、睡眠時に鼻炎・鼻づまりが原因で口ぼかんになっている子どもと、そうでない鼻呼吸の子どもを持つ母親を対象に実施※3。総合得点は 45 点満点で、40 点以上 A ランク(非常に良く眠れている)、30～39 点 B ランク(まあまあ眠れている)、20～29 点 C ランク(あまり眠れていない)、19 点以下 D ランク(睡眠力不合格レベル)の 4 つに結果を分け、口ぼかんの子どもと、鼻呼吸の子どもの得点差を分析しました。

※1 鼻づまりによる口呼吸が快眠・快活に及ぼす「口ぼかん、3 ナイ問題(鼻呼吸をしていない、深く眠れていない、日中の集中力・気力がナイ)」を改善し、鼻呼吸の大切さを啓発する。

※2 出典元:睡眠文化研究所編集「子どもを伸ばす『眠り』の力」

※3 5～12 歳の子どもを持つ母親 睡眠時、口ぼかん派 309 名、鼻呼吸派 309 名、計 618 名を対象に、2012 年 5 月 29 日(火)に実施。

【調査結果ダイジェスト】

- A ランク判定に差。口ぼかんの子どもは 25.2%、鼻呼吸の子どもは 33.3%と、口ぼかんの子どもの方が 8.1%も低い結果に。
- 熟睡度では、鼻呼吸の子どもは「いつも熟睡できている」が 84.8%、一方、口ぼかんの子どもは 68.0%と、16.8%も低い。
- 口ぼかんの子どもの方が、イライラは 8.7%、気分の落ち込みは 9.4%高い結果に。口ぼかんは、子どものメンタル面にも影響。

[判定結果]		n=	40 点以上 (A ランク)	30～39 点 (B ランク)	20～29 点 (C ランク)	19 点以下 (D ランク)	(%)
全体		(618)	29.3	68.0	2.8		
分類	鼻づまりがある	(309)	25.2	71.5	3.2		
	鼻づまりがない	(309)	33.3	64.4	2.3		

●睡眠時の口ぼかんは、子どもの日中の快活度、メンタル面にも影響

全 15 問の各チェックテスト結果を分析すると、口ぼかんの子どもの方が、鼻呼吸の子どもよりも、生活習慣や日中の快活状態、睡眠の熟睡度などにおいて、全般的に低い結果であることがわかりました。

例えば、「お子様の体格は？」という質問では、口ぼかんの子どもは、太っていたり、痩せているなど偏った体格が 41.1%と、鼻呼吸の子どもよりも 7.4%高い傾向が見受けられました。また、熟睡度が低いためか、口ぼかんの子どもは、午前中の体の具合も「だるく、疲れている」「ときどき元気がない」との回答が 30.4%と、鼻呼吸の子どもよりも 9.4%も高く、昼間に眠気を訴える口ぼかんの子どもは 39.8%と 4 割近くに上りました。また「お子様の寝つきは？」という質問に「いつも悪い」「ときどき寝つけない」との回答が、口ぼかんの子どもは 32.3%、鼻呼吸の子どもでは 24.9%と、7.4%寝つきの悪さが高い状況でした。

口ぼかんは、睡眠への影響だけでなく、体格や日常生活での態度、メンタル面など、子どもの大切な成長期に影響を与えることから、特にお母様は、子どもの睡眠時の呼吸、寝顔を観察し、もしも口ぼかんであれば、早めに、鼻呼吸に改善していく意識を持つことが大切だと考えられます。

詳しい調査結果は、<http://breatheright.jp/>まで(7/10 より公開)。

【本件に関する報道関係者のお問合せ先】

株式会社プラップジャパン 荒川 TEL:03-3496-2217 FAX:03-3496-2216
 Mail:n-arakawa@prap.co.jp

**あなたのお子様は、寝ている時に口呼吸？鼻呼吸？
節電で寝苦しい季節がもうすぐ到来。今年は、夏休みにぜひ子どもの寝顔を観察してみましょう**

雨晴クリニック 副院長、All About 睡眠・快眠ガイド 坪田 聡

●すぐキレてしまう子どもや、幼いころからの肥満は、慢性的な睡眠不足と睡眠リズムの乱れが原因のことも

節電の夏。もうすぐ寝苦しい季節がやってきます。ご自身の睡眠に関しても、心配な季節ですが、お子様の睡眠を気にされたことはあるでしょうか？今回の調査では、お子様の日頃の睡眠力がわかる簡単なチェックテストを実施しました。前述の通り、前15問のテスト項目の回答率では、全体的に口ぼかんの子どもの方が、鼻呼吸の子どもよりも、生活習慣、日中の快活状態、睡眠状態において、低い結果が明確にでております。今回の採点結果を参考に、この夏、ぜひ、お子様にも「睡眠力チェックテスト」で、睡眠力をチェックしてみたいはいかがでしょうか。



雨晴クリニック 副院長
All About 睡眠・快眠ガイド
坪田 聡

【睡眠力判定(45点満点)】

睡眠力判定結果	解説
40点以上 (Aランク) 非常に良く眠れている	とても良い生活リズムで、睡眠力に満ちています。今回の調査では、Aランクは、口ぼかんの子ども25.2%、鼻呼吸の子ども33.3%と、約8%も差が出ました。鼻呼吸の方が、やはり睡眠力が高いようですね。口ぼかんの原因は、顎周りの筋力が弱かったり、咬み合わせ、ハウスダストによる通年性鼻炎などが原因とも言われています。口ぼかんの原因を見極めて、睡眠時に鼻孔拡張テープを貼るなど、早めに鼻呼吸に改善していくことも、大切です。
30～39点(Bランク) まあまあ眠れている	生活リズムは平均程度で、睡眠力もまあまあです。Bランクは、口ぼかんの子ども71.5%、鼻呼吸の子ども64.4%と、鼻呼吸の方が回答率が低かったのは、Aランクに入った子どもが口ぼかんの子どもよりも、多かったためです。Bランクの人は、さらに睡眠力を上げるため、呼吸の習慣の見直しも含め、食生活、遅い時刻までテレビを見たりゲームをしないなど、夜の生活も見直しましょう。
20～29点(Cランク) あまり眠れていない	睡眠力の基本となる生活リズムは、合格ラインすれすれです。Cランクは、口ぼかんの子ども3.2%、鼻呼吸の子ども2.3%と、口ぼかんの子どもの方が多く占めていました。今の生活パターンを続けていると、正しい睡眠習慣を身につけられなくなる可能性があります。口呼吸の改善も含め、早めに起床し「早寝早起き」を実践するなど、生活全般を改善することも、大切です。
19点以下(Dランク) 睡眠力不合格レベル	生活リズムは不合格。睡眠力も危機に瀕しています。今回の調査では、Dランクは、口ぼかん、鼻呼吸の子どもともに、いませんでしたが、万が一、Dランクの場合、生活習慣病に一直線です。子どもの生活習慣を変えるには、先に両親の生活習慣を改めることも、大切です。

【ブリーズライト® 製品概要】

鼻からスッキリ、翌朝スッキリ。「ブリーズライト®」「ブリーズライト®キッズ」

鼻孔拡張テープ「ブリーズライト®」「ブリーズライト®キッズ」は、鼻の上に貼るだけで、プラスチックバーの反発力で鼻孔を拡げ、鼻の通りをよくします。薬剤を使用せず、物理的に鼻孔を拡げて呼吸をラクにして、貼るだけですぐに効果を感じることができます。

※「ブリーズライト®キッズ」は、5歳未満のお子様にはご使用いただけません。

※鼻からスッキリ、翌朝スッキリ。は、鼻のつまりによる寝苦しきの解決を意味します。

「ブリーズライト®」(写真左)、「ブリーズライト®キッズ」(写真右)

ウェブサイト URL breatheright.jp/



【グラクソ・スミスクラインに関するお問い合わせ先】

グラクソ・スミスクライン株式会社 広報部 Tel: 03-5786-5030、Fax: 03-5786-5215

<http://glaxosmithkline.co.jp>

【睡眠力チェックテスト】

テスト項目(質問)	回答選択
[Q1] お子様の体格は?	1. 明らかに太りすぎ/痩せすぎ 2. どちらかという太っている/痩せている 3. 体格は普通
[Q2] お子様は、朝は何時に起きますか?	1. 8時以降 2. 7~8時 3. 7時前
[Q3] 朝は自分で起きますか?(目覚まし時計を使っても OK)	1. いつも誰かが起こしている 2. ときどき誰かが起こしている 3. たいてい自分で起きる
[Q4] お子様は、朝ごはんを食べますか?	1. いつも食べない 2. ときどき食べる 3. たいてい食べる
[Q5] お子様の午前中の体の具合は?	1. だるく、疲れている 2. ときどき元気がない 3. たいてい元気いっぱい
[Q6] 昼間に眠くなると言っていますか?	1. 毎日眠くなると言っている 2. 時々眠くなると言っている 3. 眠くならないと言っている
[Q7] 毎日、お子様がテレビを見たりゲームをしたりする時間は?	1. 1時間以上 2. 30分から1時間 3. 30分以内
[Q8] お子様は、ちょっとしたことでイライラしますか?	1. よくある 2. ときどきある 3. ほとんどない
[Q9] お子様は、気分が落ち込んでいることがありますか?	1. よくある 2. ときどきある 3. ほとんどない
[Q10] お子様は、夕食は誰と食べますか?	1. いつも1人で 2. ときどき1人で 3. いつも家族と
[Q11] お子様は、眠る前に夜食を食べていますか?	1. たいてい食べる 2. ときどき食べる 3. 食べない
[Q12] お子様は眠る時刻は決まっていますか?	1. 毎日ばらばら、あるいは、2時間以上ずれることがよくある 2. たまにずれることがある 3. だいたい決まっている
[Q13] お子様は眠る時刻は何時ころ?	1. 夜10時以降 2. 9~10時 3. 9時前
[Q14] お子様の寝つきは?	1. いつも悪い 2. 時々寝つけない 3. いつも良い
[Q15] お子様の熟睡度は?	1. いつも熟睡できていないと言っている 2. ときどき、熟睡できていないと言っている 3. いつも熟睡できていると言っている

◆採点基準:各設問で、当てはまる番号をチェック。1. は1点、2. は2点、3. は3点として合計点数を算出。