

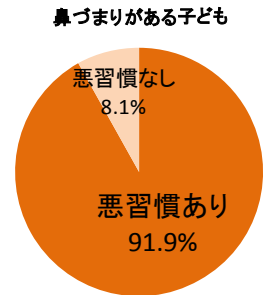
## 寝苦しい夏に向け、 「ブリーズライト®」 母親を対象に「子どもの睡眠習慣調査」を実施

慢性鼻炎の子ども91.9%に睡眠時の悪習慣。鼻づまりがない子どもに比べ、口呼吸、いびきなどの習慣率高め

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®」では、鼻呼吸の大切さを啓発する“「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”を、2012年から展開しています。寝苦しくなるこれからの夏本番に向け、全国の母親を対象に、睡眠時の呼吸状態やいびき、寝相などに関する「子どもの睡眠習慣調査※2」を実施し、子どもの鼻づまりが、睡眠にどのような影響を与えているかを調査しました。

### ● 子どもの21%が慢性鼻炎で鼻づまりがあった。鼻づまりがある子どもの91.9%に、睡眠時の悪習慣あり

今回の調査では、子どもの鼻づまりのある・なしについて調査しましたが、全体の21%にあたる子どもが、ハウスダスト(ダニ、カビ等)などによる慢性鼻炎で鼻づまりがあることがわかりました。睡眠時の子どもの「口呼吸、いびき、歯ぎしり、息苦しさ、夜中に起きる、寝姿勢、寝つき、夜尿、夜泣き、無呼吸(低呼吸)」などの有無について、母親に聞いたところ、鼻づまりがある子どもの91.9%に、睡眠時の悪習慣があることがわかり、鼻づまりがない子どもの56.2%と比較し、35.7ポイントも差が開きました。

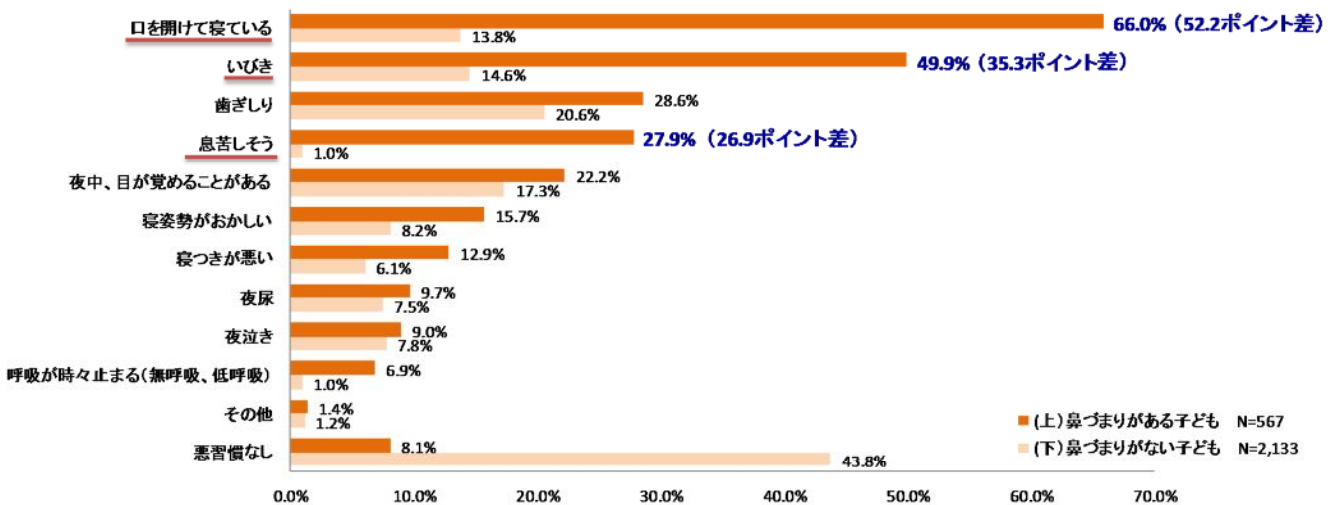


グラクソ・スミスクライン調べ N=567(単一回答)

### ● 慢性鼻炎の子どもは、口呼吸、いびきなどの呼吸に関わる悪習慣度が高め

慢性鼻炎の子どもの悪習慣ランキングとしては、1位「口を開けて寝ている(66.0%)」、2位「いびき(49.9%)」、3位が「歯ぎしり(28.6%)」で、それに続いて「息苦しそう(27.9%)」、「夜中、目が覚める(22.2%)」などが続きました。慢性鼻炎の子どもは、そうでない子どもに比べ、全般的に睡眠時の悪習慣度が高い結果となり、特に差が開いたのは、「口を開けて寝ている」が52.2ポイント差、「いびき」は35.3ポイント差、「息苦しそう」が26.9ポイント差となり、睡眠中の呼吸に関わる習慣に関し、鼻づまりが悪影響を与えている状況が伺えました。

睡眠時の悪習慣比較(鼻づまりあり、なしの子ども)



グラクソ・スミスクライン調べ N=2,700(複数回答)

※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 5~12歳の子どもを持つ母親2,700名。慢性鼻炎の子ども567名、慢性鼻炎でない子どもの母親2,133名。

～子どもの睡眠時の悪習慣は、学習や運動など、日中の活動にも影響～

## 睡眠時の悪習慣を改善するために、お母さんが子どもの鼻呼吸の大切さに気づいて

快眠セラピスト 有限会社 Sleeppeace(スリーピース) 代表 三橋美穂

### ● 睡眠時の口呼吸習慣は、子どもの虫歯やアレルギーのリスクも高める

鼻は本来、空気中に含まれる細菌・ウイルスなどが体内に入らないように、防御する機能を持っていますが、睡眠時に口呼吸になると、細菌・ウイルスなどが喉を直撃し、体内に入りやすくなります。さらに、口腔内が乾燥することから、菌が増殖しやすくなり、子どもが虫歯や歯周病になるリスクも高めます。これから高温多湿の夏を迎え、寝室のダニなども急増します。睡眠中にアレルゲンを口から吸い込むことで、小児喘息などのアレルギー悪化にもつながります。



三橋美穂 先生

### ● 大人だけでない、子どものいびき。慢性化すると、日中の活動にも影響が

意外と知られていない子どものいびきですが、一緒に寝ている家族の睡眠妨害につながることもあります。子どものいびきが慢性化すると、体内が酸素不足となり、日中、学校で集中力がない、疲れやすい、また精神的にイライラする、キレやすいなど、メンタル面にも悪影響がでる可能性もあります。

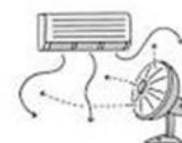
### ● 大人だけではない、放っておくと怖い子どもの無呼吸症候群

今回の調査でランクは高くはなかったものの、呼吸が時々止まる子どもの無呼吸症候群も、体に与える影響は深刻です。無呼吸症候群は、鼻炎の子どもが、そうでない子どもに比べ、5.9 ポイント習慣度が高い結果でした。放っておくと、日常的に睡眠が浅くなり、熟睡ができない、疲労回復の細胞メンテナンスが遅れる、そして長期リスクとしては、寿命を短くすることもありますので、子どもの頃からの鼻呼吸習慣を意識し、無呼吸習慣にならないように気をつけることが大切です。

### 【夏の子どもの快眠ポイント】

#### ☛ 室内の温度調節が大切。エアコンは、28℃～29℃設定が理想

就寝前にエアコンで 27℃ぐらいに部屋を冷やし、眠るときには 29℃に設定しましょう。一晩中ゆるやかにエアコンをつけておくことをおすすめします。また、扇風機をエアコンの吹き出し口の正面に置いて天井に向けると、冷えムラができず、微風で部屋全体を心地よく冷やすことができます。



#### ☛ ハリがあり、通気性の良い寝具を

夏は背中と敷布団が密着することで生じる蒸し暑さが、夜中起きてしまう原因に。シーツやパッド、パジャマの素材も、感触がヒンヤリしている麻などがおすすめです。子どもは汗を多くかくため、汗を吸い取るパッドも良いでしょう。



#### ☛ 心地よい入眠のために、抱き枕でリラックス

リラックスして心地よく入眠することは、深い眠りにつながります。子どもはぬいぐるみなどを抱えて眠ると安心しますが、夏は抱き枕がおすすめです。背中が大きく開く上、脇の下や膝の間にすき間ができるので、通気性が良くなり、涼しく眠れます。抱き枕がない場合は、使っていない掛布団をクルクル丸めてヒモで縛っても代用できます。



#### ☛ 鼻づまりでよく眠れない子どもは、鼻呼吸に改善するグッズも活用して

鼻づまりから、寝つきが悪かったり、夜中、目が覚める、また寝ている間、息苦しいなど、快眠ができない子どもは、子ども用の鼻孔拡張テープなどを利用するなど、鼻呼吸をサポートするグッズを試してみても良いでしょう。



## 【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、鼻に貼るだけで、プラスチックバーの反発力で鼻腔を広げ、鼻の通りをサポートします。薬剤を使用せず、物理的に鼻腔を広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のでお子さまも含め家族みんなの鼻呼吸をサポート

※「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、ブリーズライト鼻孔拡張テープが、あなたの呼吸をラクにし、快適な睡眠をサポートすることを意味します。



「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/](http://breatheright.jp/)