

キーワード： 不定愁訴 ラオス 食習慣 睡眠習慣 子ども

I. 研究の背景

不定愁訴とは、原因不明の体の不調(頭痛や腹痛など)であり、検査をしても原因となる病気が見つからない状態を言う。従来、不定愁訴は、成人女性にその保有者が多いことが指摘されてきたが、近年では、学童期の子どもたちにおいても、その保有を認めるものがあると報告されている。これまでの研究では、子どもの不定愁訴の多寡に影響を及ぼす要因としては、就床時刻が遅いこと、睡眠時間が短いこと、朝食の欠食、食べ物の好き嫌が多いこと、魚や野菜の摂取が少ないこと、間食(清涼飲料水、菓子、アイスクリーム)の摂取が多いことなど、睡眠や食習慣が強い関連を持つことが報告されている。しかしながら、上記の研究は、先進諸国を対象とした研究であり、開発途上国を対象とした研究は極めて少ない。ラオスは、東南アジアに位置する後発開発途上国であり、近年、急速な経済発展や近代化が進行し、それに伴い生活様式が急速に変化しつつある。また、このような生活様式の変化は、子どもの日常生活や健康状態にも影響を及ぼす可能性がある。ラオスの小学生を対象に行われた研究では、不定愁訴の訴えの多い者は、学校での欠席率が高いことが明らかになっており、不定愁訴の実態および、その関連要因を明らかにすることで、子どもの健康状態の改善のみならず、就学状況の改善を目指すことが期待されている。

II. 研究の目的

本研究は、ラオスの子どもたちの身体的健康状態(不定愁訴の多寡)、睡眠習慣、食習慣の現状(地域差、学年差)を明らかにすることを目的とした。また、不定愁訴の多寡に影響を及ぼす要因を明らかにし、得られた結果をもとに、ラオスでのよりよい健康教育のあり方について検討することを目的とした。

III. 研究の方法

本研究は、2012年5月にラオスにおいて、首都部、および首都から100キロ離れた中部で調査を実施した。対象は、首都部はラオス国立大学教育学部の附属小学校と中学校、その近隣の小学校3校と中学校1校、中部は、教員養成校から半径2km以内の小学校4校と中学校3校の児童、生徒とした。データは、自記式の質問紙を用いて、1)不定愁訴(眠気、食欲、疲れ、頭痛、腹痛、眩暈、起床時の疲労感、動悸、顔面蒼白の有無)、2)睡眠習慣(起床・睡眠時間の規則性)、3)食習慣(食事時間の規則性、朝食欠食の有無、食べ物の好き嫌の有無、魚、肉、野菜、卵、果物、清涼飲料水、アイスクリーム、インスタント食品、乳製品の摂取頻度)について回答を得た。不定愁訴は、4段階(0点から3点)で回答を得て、27点を満点とした。データの分析では、不定愁訴の保有状況の地域差、学年差をMann-WhitneyのU検定を用いて比較した。さらに、平均値を基準に、不定愁訴の低い群(16点以下)と高い群(17点以上)に分け、不定愁訴の多寡と睡眠・食習慣との関連をMann-WhitneyのU検定を用いて評価した。

IV. 結果と考察

調査当日の欠席者および性別や学年が不明であった者を除く、小学生472名(男子235名、女子237名)、平均年齢10.8±1.1歳、中学生3221名(男子1553名、女子1768名)、平均年齢14.9±2.3歳、計3693名を分析対象とした。

1) 身体的健康状態(不定愁訴の保有状況)

不定愁訴の合計得点の平均は、小学生では、地域差が見られなかったが($p=0.06$)、中学生では、首都部と中部の間に有意な差が認められた($p=0.01$) (表1)。学年差に関しては、首都部($P=0.04$)においても、中部においても($P<0.01$) 同様に、中学生の方が有意に不定愁訴の合計得点が高かった。

表1 不定愁訴の合計得点の地域差および学年差

	首都部	中部	P値
小学生	16.1±3.2	15.5±3.3	0.06
中学生	16.5±3.2	16.9±3.5	<u>0.01</u>

2) 不定愁訴の多寡に影響を及ぼす要因

表2 不定愁訴の保有状況ごとの睡眠および食習慣の比較

	学年	地域	不定愁訴		P値
			少ない群(%)	多い群(%)	
起床規則性がない	小学校	首都	75.5	79.4	0.65
		中部	70.7	86.0	0.06
	中学校	首都	80.2	88.9	<u><0.01</u>
		中部	87.5	92.5	<u><0.01</u>
就寝規則性がない	小学校	首都	81.1	88.9	0.31
		中部	75.9	88.0	0.44
	中学校	首都	85.6	93.2	<u><0.01</u>
		中部	92.5	96.0	<u><0.01</u>
食事規則性がない	小学校	首都	60.4	81.3	<u>0.01</u>
		中部	56.9	84.0	0.10
	中学校	首都	89.5	95.1	<u><0.01</u>
		中部	86.7	93.1	<u><0.01</u>
好き嫌いがあ	小学校	首都	45.9	68.0	<u>0.03</u>
		中部	43.1	50.0	0.93
	中学校	首都	47.0	66.5	<u><0.01</u>
		中部	50.4	69.3	<u><0.01</u>
朝食欠食があ	小学校	首都	38.4	56.8	<u>0.01</u>
		中部	46.6	68.0	<u>0.03</u>
	中学校	首都	48.8	64.6	<u><0.01</u>
		中部	53.8	72.5	<u><0.01</u>

表2の結果から、不定愁訴の多寡に影響を及ぼす要因としては、小学生では食習慣、中学生では食習慣に加えて、睡眠習慣の不規則さが影響していることが推察された。これらの要因は、健康教育による働きかけで改善可能な要因であると考えられた。また、今後は、他地域や高校生を対象とした調査を進めていくことで、詳細な検討をしていく必要がある。

V. 結論

本研究の結果、ラオスでは、地域に関わらず、小学生よりも中学生に不定愁訴の訴えが多いこと、不定愁訴の多寡には、就床時間や食事時間の規則性、朝食欠食、食べ物の好き嫌いが関連していることが明らかになった。ラオスの子どもたちの健康状態を改善するためには、睡眠習慣や食習慣の重要性を指導する教育が必要であることが示唆された。