

2011年5月20日

～子どもの睡眠時の呼吸と日常生活における体調に関する意識調査～
口呼吸より鼻呼吸の子どもの方が快眠の傾向！？
子どもの睡眠時の口呼吸 半数以上の親が特に対策をしていない

有効回答数:600人(鼻呼吸の子どもを持つ母親 300人、口呼吸の子どもを持つ母親 300人) 実施時期:2011年4月
グラクソ・スミスクライン株式会社調べ

グラクソ・スミスクライン株式会社(本社:東京都渋谷区)では、小学校3年生～6年生の子どもを持つ母親600人(子どもが鼻呼吸であると感じている母親 300人、子どもが口呼吸であると感じている母親:300人)を対象に、睡眠時の鼻呼吸・口呼吸と日常生活における体調との関係に関する調査を行いました。

以下が調査結果の概要となります。

◆子どもの睡眠時の鼻呼吸・口呼吸と日常生活における体調に関する調査

調査目的

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、鼻での呼吸を促進する鼻孔拡張テープ「ブリーズライト®」「ブリーズライト®キッズ」を販売するグラクソ・スミスクライン株式会社が、子どもの睡眠時の鼻呼吸・口呼吸とその影響の把握を目的として実施。

調査方法

インターネット上で調査を実施。[対象数:小学校3年生～6年生の子どもを持つ母親600人(子どもが鼻呼吸であると感じている母親:300人、子どもが口呼吸であると感じている母親:300人)]

調査期間:2011年4月

※調査結果は四捨五入して算出しているため、結果が100%にならない場合があります。

※本調査の詳しい調査データに関しては以下PR事務局までお問い合わせください。

調査結果概要

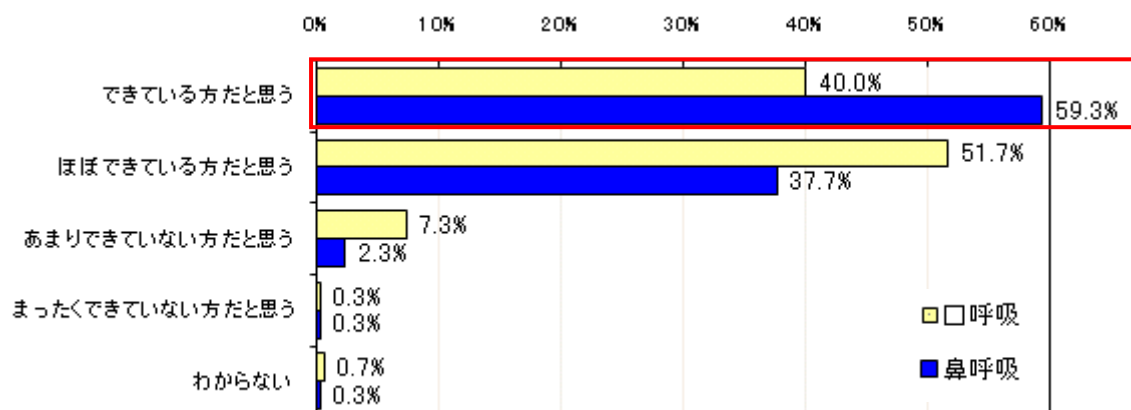
- ・口呼吸の子どもを持つ母親より鼻呼吸の子どもを持つ母親の方が、子どもがぐっすり眠れていると感じている割合が19%高い。子どもがぐっすり眠れていない理由として、「鼻のつまり」を上げる母親が71%。
- ・子どもの睡眠時の口呼吸への対策をしていない母親は59%。対策方法がわからない母親が大多数。
- ・口呼吸の子どもを持つ母親より鼻呼吸の子どもを持つ母親の方が、子どもの集中力があると答えている人が10%高くなっている。睡眠時の呼吸が、子どもの集中力に影響している可能性がある。

■鼻呼吸の子どもの方がグッスリ眠れている傾向

子どもの普段の熟睡の度合いについてたずねたところ、鼻呼吸の子どもを持つ母親は「熟睡できている」と答えた人が 59.3%と、口呼吸の子どもを持つ母親より約 20%高い結果となりました。眠りの深さに睡眠時の呼吸の状態が影響しているのかもしれません。

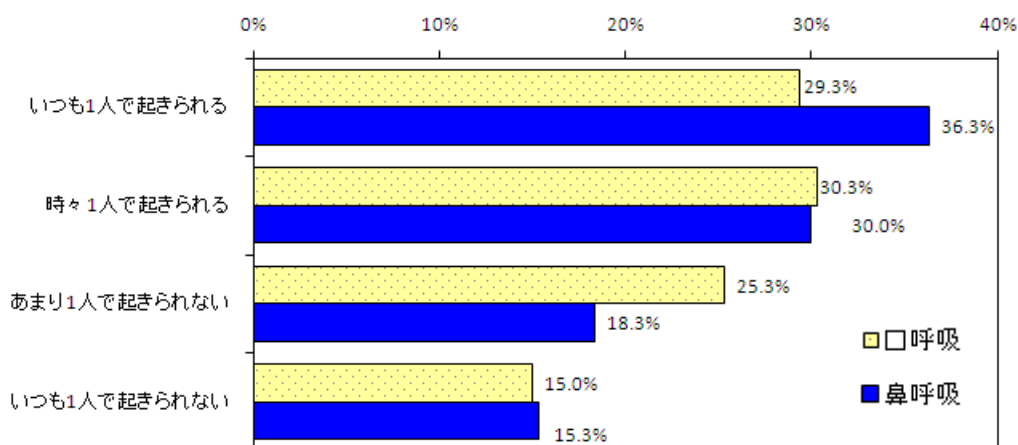
朝の寝起きに関しても、鼻呼吸の子どもはグッスリ眠れていることから、朝 1 人で起きられるのではないかと考えられます。「お子さんは朝 1 人で起きられますか」という問いに対し、「いつも 1 人で起きられる」と答えた人が、鼻呼吸の子どもを持つ母親は 36%に対し、口呼吸の子どもを持つ母親は 29%にとどまりました。

Q. 「お子さんは普段熟睡できていますか。」(SA n:600 口呼吸_男女各 300 人/鼻呼吸_男女各 300 人)



Q. 「お子さんは朝 1 人で起きられますか。」(SA n:600 口呼吸_男女各 300 人/鼻呼吸_男女各 300 人)

※目覚まし時計を使用しての起床も可としてお答えください。



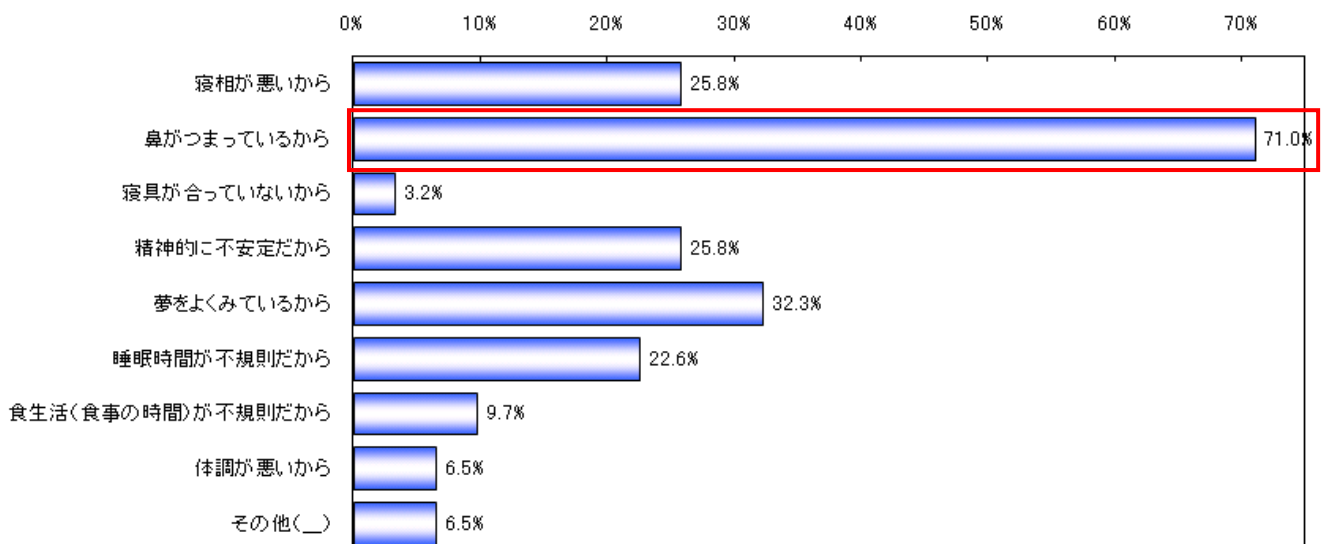
子どもの普段の寝起きが悪い場合は、熟睡の度合いや睡眠時の口呼吸についてのサインかもしれません。

■子どもがグッスリ眠れていない原因 その7割強が鼻のつまりに起因

「お子さんが普段熟睡できていますか」という問いに、できていないと答えた母親(*)にその理由をたずねたところ、「鼻がつまっているから」という回答が71%とダントツとなりました。

* 「お子さんは普段熟睡できていますか。」という設問で、「あまりできていない方だと思う」「まったくできていない方だと思う」と回答した母親の合計

Q. 「お子さんが睡眠時に口呼吸をしている理由はなぜだと思いますか。」(MA n: 31)

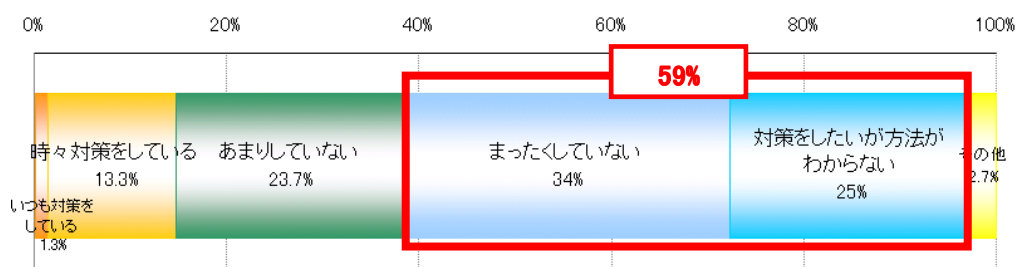


鼻のつまりを改善する工夫は身近なところからも出来ます。鼻の通りをよくして、子どもにより快適な睡眠をとってほしいものです。

■子どもの睡眠時の口呼吸への対策「していない」、「方法がわからない」が大多数

睡眠時に口呼吸をしている子どもを持つ母親に、その方法をたずねたところ、対策をしていない母親が59%に上りました。その中でも、「対策をしたいが方法がわからない」という人が25%存在することがわかりました。

Q. 「お子さんの睡眠時の「口ポカン」、口呼吸を改善するために何か対策をしていますか。」(SA n: 300)



一方、何らかの対策をしている母親にその方法をたずねたところ、鼻孔拡張テープや、点鼻薬などの鼻の通りをよくするための工夫が37%、日中よく遊ばせる、温かい飲み物を飲ませるなどリラックスさせるための工夫が29%、加湿器を使う、マスクをさせるなど乾燥を防ぐための工夫が15%となりました。

Q. 「お子さんの睡眠時の「口ポカン」、口呼吸を改善するための対策方法を教えて下さい。」(MA n: 44)

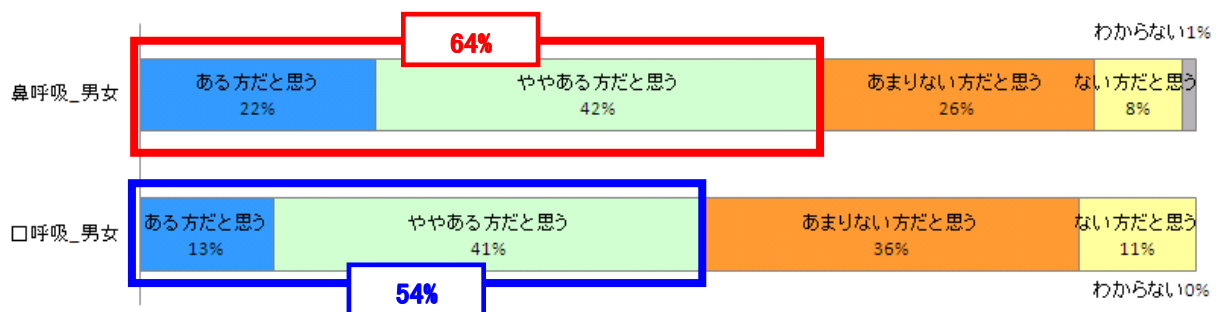


今回調査対象とした小学校3年生から6年生を持つ母親にとって、成長期の子どもの睡眠は少なからず関心があることと思われます。手軽にできる対策から始めてみるのも良いかもしれません。

■睡眠時の呼吸は、集中力にも影響

子どもの集中力についてたずねたところ、口呼吸の子どもをもつ母親の「ある方だと思う」「ややある方だと思う」という回答が合計で54%に対し、鼻呼吸の子どもをもつ母親は合計64%と10%高い結果となりました。睡眠時の呼吸が集中力の度合いにも影響していると母親は感じているようです。

Q. お子さんは集中力があると思いますか。(SA n: 600 口呼吸_男女各 300 人/鼻呼吸_男女各 300 人)



また、以前グラクソ・スミスクラインが2009年7月に子どもの集中力に関する実験を行ったところ、鼻呼吸の子どもの方が口呼吸の子どもより集中力が高いという結果がでました。

【ご参考】

調査概要: そろばん塾の生徒を対象に、暗算時の呼吸法による集中力の違いを検証するテストを実施

URL: http://glaxosmithkline.co.jp/press/press/2009_07/P1000562.html

ブリーズライト® 製品概要

貼った瞬間、鼻孔を拡げて、鼻の通りをラク〜に。「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®」肌色タイプ レギュラー 10 枚入り 680 円（写真左）

「ブリーズライト®キッズ」10 枚入り 680 円

ウェブサイト URL breatheright.jp/

