

子どもの睡眠、運動、ヘモグロビン、心身の健康の調査

関連キーワード: 小中学生、睡眠、運動、QOL

研究内容

・子どもの『睡眠』を調査しています。

子どもに限らずですが、日本人は睡眠時間が短い（睡眠負債大国）と言われています。児童生徒の遅寝、睡眠不足など、子どもの睡眠に問題意識を持って研究しています。この研究室では”アクチグラフ（図1）”という機器を用いて、子どもの睡眠の「量」と「質」の”見える化”を試みています。そして、健康教育に活かす方策を考えています。



アクチグラフの写真

・子どもの『運動』を調査しています。

運動も『睡眠』で紹介した”アクチグラフ”、あるいは”HJA-750c（オムロン社製）”という機器を用いて”見える化を試みています。機器を用いることで、強度別（例えば、ゲームしているような座っている活動なのか、スポーツなどの活発に動いている時間のか、など）に活動時間が分かれます。「どれくらいの強度で動けば、あるいは動かなければ、子どもの身体に影響するのか」、強度別に日常生活の運動を捉え、その強度別の効果を検証することが、興味関心事の一つです。

・子どもの『ヘモグロビン』を調査しています。

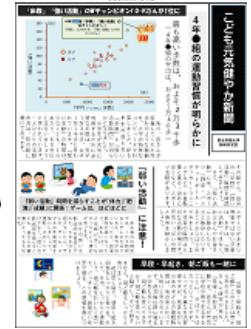
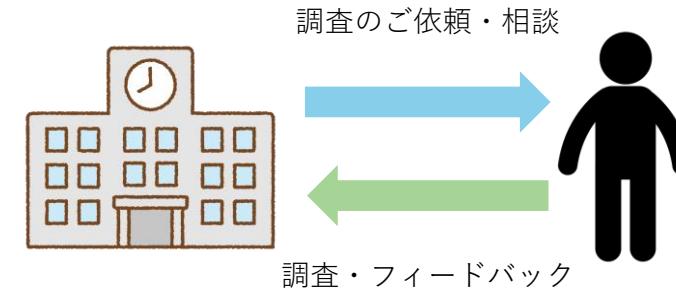
現在、非侵襲性の（採血をしない）機器を用いて、子どものヘモグロビンを調査しています。ヘモグロビンは、不定愁訴と関連していると言われています。学校の先生は、不定愁訴の子どもが多くなったと感じることも多いようです。この研究室では、ヘモグロビンを健康指標の一つとして捉え、そのヘモグロビンと生活習慣との関連性について、研究しています。

研究者プロフィール

- 人間科学部 心理行動科学科 教授 岡崎勘造
- 研究・専門分野：学校保健、発育発達学
- 所属学会：日本睡眠学会、日本体力医学会、日本発育発達学会など
- 主な経歴：筑波大学体育専門学群 筑波大学大学院修士課程（体育学）兵庫教育大学連合大学院 博士課程（学校教育学）早稲田大学スポーツ科学学術院 助手



地域・産学官連携の可能性、事業化のイメージ 他



フィードバック例

研究者への連絡先

連作先: kokazaki@mail.tohoku-gakuin.ac.jp

HP: <http://kanzoworld.web.fc2.com/>

マイポータル: <https://researchmap.jp/kokazaki>