

## 29 枕の性質が安眠にどう関係するか

信州大教育 太田 久枝

1 一日の疲労回復の方法中、就寝はその大きな部分を占めていることは論を待つまでもない。ところで就寝用具類の良否は安眠に密接な関係をもつものと推測するが、その一部である枕についてはどうであろうか。

2 従来とかく習慣のまま取扱われて来た傾向が強いものであるが、その枕の形状・大きさ・感触・熱伝導度・弾性・日常管理などの諸事項が安眠とどう関係するものかを実態調査や、また歴史面・物理的諸考察、医学面等々を年齢・男女別・日常生活の立場等より、検討しようとするもの。

3 県下 2040 名の学童の実態並びに男女大人計 200 名の質問紙調査がまとまると共に、圧力を加えた場合の実験結果をも得た。即ち後者においては枕に圧力が加わって歪が生じる場合、圧力が加わった瞬間に歪が出つくすのではなくして、その歪は徐々に増大して数時間後に安定状態に達するものの様である。例へば圧力を加えた場合一旦大きな歪みが続いて後も次の式で表わされると思われる歪が徐々に加わってゆくのを見た。

$$\Delta l = \Delta l_0 e^{-\alpha t}$$

ここに  $\Delta l$  は圧力が加わった瞬間から長時間の間に生ずる歪にして  $\Delta l_0$  はその  $t=0$  における値。 $t$  は時間。 $\alpha$  は内容物質による常数。この現象は各種の内容物質に凡そみられるものではないかと思う。これが枕の快適さを示す一要素であるかどうか、より実験を続けて知見を広めたいと思う。