

健康な成年女子1名に限定し9月より3月にわたり日常生活の睡眠の体動曲線を合計82本記録し、これを分析した。

3. 結果 ①測定した全例をまとめて分析すると体動と睡眠深度の経過には逆相関があり、古典的な研究と一致する。

②しかし日中の体行を身体的に3段階、精神的に2段階に区分し、この組合わせの6段階に分類して睡眠の経過をみると明確に生活行動に相関する睡眠パターンがえられる。

③睡眠の充足度を5段階に区分して睡眠経過を分類すると、充足度と睡眠経過の間にも相関がみられる。

④睡眠環境（特に目覚めの時期の明るさ）の睡眠経過への影響は体動曲線の上に明らかにみられる。

C-11 体動による自然睡眠の研究 ——特に生活行動と睡眠環境の明るさとの関係について——

奈良女子大 佐々木智和子
花岡 利昌

1. 研究の目的 自然睡眠による古典的な研究が多いが測定法の開発された今日再検討の余地が多い。他方現在の睡眠研究は精神医学的研究が主で自然睡眠の研究とは言えないものが多い。我々は生活学としての家政学の立場より自然睡眠を再検討し、日常の生活行動や睡眠環境との関係を見ようとした。

2. 方法 体動は敷布団の下に設置したマンシェットの空気圧の変動をタンブールで自記録した。被験者は