

E-12 生活行動と睡眠との関係

奈良女大家政 ○村石 雅子
梁瀬 度子
花岡 利昌

1. 従来より、正常人の自然睡眠について検討しているが、一夜の睡眠経過に影響を及ぼす因子として、前日の生活行動や疲労など、人間の側の内的な条件と、寝室の温湿度、明るさ等の睡眠環境という外的な条件があることがわかった。特にその中でも、内的な因子が最も大きく作用すると考えられるので、今回は、前日の生活行動を意図的に規制し、睡眠経過との関係を、生理的諸現象により追求した。

2. 生活行動を、精神作業と肉体作業に分け、その各々について、疲労強度別に分類し、被験者には種々の強度の作業を課した。その際の、睡眠中の脳波、心電図、眼球運動、GSR(皮フ電流反射)、頸筋電図、体動をポリグラフィックに記録した。なお被験者は、無拘束時の自然睡眠を充分把握しておいた女子学生3名である。

3. その結果、イ) 肉体作業を行なった日の方が、精神作業を行なった日より、個人のもつ睡眠パターンと比べて、顕著な差が見られた。ロ) 就寝直前の行動が、睡眠経過に及ぼす影響が大きい。ハ) 適度な肉体作業を行なった日が、睡眠深度は最も深い。