




C-17 新潟県における冬季就寝状況に関する研究  
新潟大教育 ○高橋類子 田中純子

**目的** 新潟県の冬は積雪が多く低温高湿となり、環境気候の影響を受けて寝具が吸湿し冷たく、安眠を防げる一原因となることが報告されてから20余年が経つ。その後文化の発展、普及に伴ない冬季就寝状況がどのように変り、工夫がなされているか実態を知り新たな衣服衛生学的問題点をさぐる基礎資料を得ることを目的とした。

**方法** 県下を7地域に分け52年冬季の就寝状況について、1)就寝形式、2)掛けているものの重量、3)湿感、4)採暖、5)寝室の床、6)寝具に対する要望の6項目について、アンケート方式を中心に実態調査も合わせ行った。調査用紙配布数2330部 回収率83.1%。

**結果** 1)就寝形式は地域別、年令別共に有意差なく、模式図で示せば、が37.5%と最も高く、 17.8%、 16.8%の順で他は低率であった。2)掛けているものの重量 最小2.7kg 最大15.5kg、平均7.5kgで変異係数34.0%。3)湿感、60%以上が寝具に対する湿感があり、特に積雪の多い山間で73.8%と高く、新潟市が59.1%と最も低率であった。防湿策として「日光に干す」「除湿機の利用」が多かった。4)採暖 一般に寝室の暖房率に対し、寢床内採暖率が高く、特に平担、中山間、山間にこの傾向が顕著であった。種類は電気毛布などが多くその使い方は、環境気温15℃以下(身体冷却域附近)で開始され気温の低下と共に程度が強まり4℃付近では就寝前に「強」にしておき、就寝時に「弱」に切替えるが多い。5)寝具への要望 「ふとん乾燥機」と「除湿機」に集中している。以上今後は電気製品の正しい使い方と、それによって形成される室内および寢床気候とヒトの生理にかかわる研究の必要性を痛感した。

註 一〇：わたのかとん    ：マットレス    ○：人体