

E-15 生活時間構造と生理機能の日内変動について  
お茶の水女大家政 ○船越美智子

目的 人の生理機能には、周期的変化がある。人の生理機能の日内変動について調べ、それと生活時間構造との関連を検討したい。さらに、家事労働設計のための新レリ示唆はないだろうかという点についても問題にしたい。

方法 成人女子（年齢21才～23才）10名に対し、1日1回～5回、自転車エルゴメーターにより、各被験者に一定の作業をおこなわせ、酸素消費量、心拍数、エルゴメーター作動前後の最高血圧、最低血圧を測定した。1名につき5日間実験し、うち4日間は、平常の生活状態（特に睡眠・食事について）、1日は平常より2時間早く起床した状態について測定した。

結果 被験者毎に多様性があるが、概して酸素消費量と心拍はよく対応している。朝から昼にかけて上昇傾向を示す被験者が5名いた。2時間早く起床した日については、酸素消費量、心拍が少い傾向にある者が4名、多い傾向にある者が2名、あまり変化がみられない者が3名と、多様で、一定の傾向はみられなかった。2時間の早起きは軽作業においては、心拍やエネルギー消費に対する著明な変化をもたらさず、むしろ個人差があることを示すと思われる。