

目的：人にとって健康を維持するために睡眠は不可欠である。そこで、より快適な睡眠環境を得るための基礎資料として、寝室内環境および寝床気候の温・湿度について調査を行ったので報告する。

方法：調査対象は1992年夏期に神奈川県で1、1992年秋期、1993年冬期に神奈川県4、長野県1、栃木県1の6家庭において、寝室内、寝床内の温湿度測定を7日間行った。寝室は温度測定用のグローブセットを用い、床上120cmの乾湿球温、グローブ温度、床上10cmの4点と天井面、天井下10cm、床上200cm、160cm、80cm、40cm、床面の7点の垂直温度分布を5分インターバルで測定した。寝具内温度分布は人体と直接接していない面は布団の中心線の中心点および上下40cm離れたところ2点計3点とし、人体に接触している下面では中心線を平行に左右25cm離れた線上に中心線と同様3点ずつ合計9計測点とした。また被験者の生理反応として体温及び皮膚温（手背温、足背温、腹部、背部、大腿部、上腕部）の7点を3日間3分インターバルのサーカディアンリズムを測定した。

結果：1. 体温は睡眠中に最低値を示し、活動時に比し1～1.2℃低い。2. 秋期及び冬の睡眠中の皮膚温の各部位は34～36.5℃を示し、夏期に比してその範囲は狭い。3. 睡眠中の寝床最内温は個人差もあるが、部位によって10℃前後の差が認められた。