

【目的】質の良い睡眠をとることは、毎日の生活を健康に過ごす為に重要である。睡眠に影響を与える因子は様々であるが、四季による環境変化の著しい我が国では、快適な睡眠環境を整える事は質の良い睡眠を得るために必要な条件となっている。そこで、本研究では、高齢者を対象とし睡眠環境に関する実態調査を行い、その問題点を明らかにするとともに、快適な睡眠環境を検討した。

【方法】調査方法は留置方によるアンケート調査及び実測とし、夏期(6/30-7/21)・冬期(11/17-12/8)の夫々連続4週間において、室温の実測を行い温度変化にともなう就寝状態・睡眠・生活活動について実態調査を行った。対象は65歳以上の高齢者とし、寝たきりなどの障害をもつ人は除いた。また、向暖期においてのみ対照として20代の若年者も調査した。

【結果】得られた結果は次の通りである。

室温は冬期8～22℃、夏期18～32℃の範囲が見られたが、最頻値は冬期12℃・夏期26℃であった。寝具では冬期・夏期ともに調節は掛け布団によって行われているが、組合せは50種類以上出現し、個人差が非常に大きかった。冷暖房器具では、冬期は若年者では週をおごとに暖房の使用率が増加しているが、高齢者では寝床内加温器具の使用が増加していた。冷房は6月の時点では使用率は30%であったが、7月では60%が使用していた。睡眠の主観申告では70%が満足しているが、夜間トイレによる覚醒が80%以上に見られた。また、少ない睡眠時間でも満足感が高かった。