

宮沢 モリエ

(大阪青山短大)

目的 1995年1月17日早朝におきた阪神淡路大震災は人々の眠りを中断し、睡眠環境は大なり小なりの変化を余儀なくされた。そこで、睡眠環境の悪化を知るためにアンケート調査による分析を行った。

調査方法 調査は、震災時に近畿地方に在住の短期大学2年生を対象に1995年7月に実施し有効票 175票を得た。調査項目は、震災前後の住宅実態、電気・ガス・水道といったライフラインの切れ方、震災後の睡眠状態の変化などである。

結果 ライフラインの切れた割合は、不明を除き水道28.7%、電気29.0%、ガスが31.0%であった。震災後、ライフラインが切れた数が多いほど、睡眠状態が変化した割合が高い。対象者全体では地震に対する不安感からのストレスが睡眠状態の変化の主たる原因であった。また、ライフラインが切れた者では、切れなかった者と比べ、暖房やアンカが使用出来ないことからくる寒さ、水運び等の肉体的疲労、他の人との同室就寝による影響によって睡眠状態が変化していた。震災後の眠りの程度ではライフラインが3カ所とも切れた者は寝不足の程度が強く、睡眠経過からみると、寝つきの悪さより、中途覚醒が多くなっていた。以上、地震による精神的ストレスを中心とした眠りへの影響は大きく、ストレス軽減の一助となる電気・ガス・水道の確保も重要と考える。