

○ 岡本一枝、永井由美子\*、飯塚幸子\*\*  
(獨協医大医、\*国立公衆衛生院、\*\*実践女大)

<目的>従来より、頭寒足熱と言われるように、就寝時の足部の温度は睡眠と深い関係があると考えられる。そこで、就寝前の下肢加温が、睡眠中の生理反応及び寢床内気候、睡眠感に及ぼす影響を若年者と高年者で比較した。

<方法>対象は、健康な若年女性5名(平均年齢21.8歳)、高年女性5名(平均年齢60.3歳)とした。実験は、2室の人工気候室を用い、1室は居間を想定し20℃60%RH、2室は寢室を想定し13℃60%RHに保った。就寝前に1室で炬燵を用いて30分下肢を加温し、その後2室で23:00~7:00まで就寝してもらった。心拍数、皮膚温、体動、寢床内気候は連続測定し、主観申告(温冷感、快適感、湿潤感、睡眠感)は就寝前、起床時にそれぞれ申告を行った。

<結果>就寝時の心拍数に年齢による差は見られなかった。皮膚温は、下肢加温時では指が高年者で有意に高く、逆に胸、下腿、平均皮膚温は有意に低かった。就寝時では高年者で胸が有意に低い以外、年齢による差は見られなかった。寢床内気候は若年者、高年者ともに32~33℃、35~50%RHに保たれ、睡眠感もよく、有意差は見られなかった。健康な高年者では下肢加温後の就寝時の下肢皮膚温、寢床内気候、および睡眠感は若年者と同じレベルを保つ可能性が示唆された。