

目的：女性において月経時は、肉体的・精神的に種々な変化がみられることが指摘されているが、睡眠の良否との関係は明らかでない。そこで、睡眠中の体動を快適性の指標として睡眠実験を行い、性周期との関係を検討した。また、寝衣との関係も検討した。

方法：1. 月経時における肉体的・精神的特徴の把握；女子大生（190名）を対象にアンケート調査（質問紙法による集団面接調査）を実施した。調査時期は1998年11月、調査項目は月経期間、性周期、生理痛、睡眠状態など11項目とした。

2. 睡眠実験；体動自動記録装置を用いて睡眠中の体動を記録し、性周期との関係を検討した。被験者の性周期は、基礎体温を測定して把握した。また、性周期は、低体温期A（月経時）、低体温期B（月経終了後1週間まで）、高体温期C（月経終了後1週間から2週間まで）、高体温期D（月経終了後2週間から3週間まで）の4期間に分類し、各期間における睡眠状態を検討した。実験期間は1996年10月から1997年1月および1998年10月から1999年1月であり、睡眠良否の指標としては3種の体動測定項目（1時間あたりの体動数、平均静止時間、最大静止時間）を使用した。また、各期間における睡眠の良否と寝衣の関係も検討した。

結果：1. アンケート調査の結果、18.5%の人が月経時に睡眠障害を訴えていた。
2. 睡眠実験の結果、低体温期A（月経時）＞高体温期C＞高体温期D＞低体温期Bの順に体動数が多い結果が得られた。また、睡眠の良否と寝衣との関係は、いずれの期間においても、パジャマの方がネグリジェよりも睡眠効果が高い、という結果が得られた。