

○西澤瑞枝 伊藤美由紀 木岡悦子 (京女大)

【目的】皮膚に直接触れ最も身近な環境を作る寝衣は睡眠の質を左右すると思われる。寝衣の選択・快適性に関する実態を調査するとともに、生体反応(脳波)から着心地に関する因子を分析・検討し、快適な寝衣の条件を考える手がかりとした。

【方法】①実態調査：男女304名、寝衣の形態・着心地等についてアンケート調査実施。②着用実験：被験者は健康な若年女性2名、体型密着型パジャマA(綿100%、ゆとり量B:x10%・W:x4.5%に作製したもの)、対照としてゆとりのあるパジャマBをそれぞれ着用した。頭皮上4箇所(図1)に電極を装着し、深呼吸・寝返り等の負荷を与え、30分間(閉眼・横臥状態)脳波を測定した。A服実験後30分休息し、同様の実験をB服について行った。各々測定後着用感を調べた。

【結果】①アンケート結果から、睡眠スタイルは高齢ほど早寝早起きで睡眠時間も長く、Tシャツ・ズボンを寝衣とする者が若年層に有意に多くみられた。高齢者は就寝中の動作の妨げや肌触り等に敏感であることが分かった。

②着用実験中の寝返りなど負荷後にみられる脳波が被験者いずれもB服の方に、 α 波(8~13Hz)の出現が多いく、また全測定間の α 波帯域の出現率が、被験者いずれもA服よりB服の方が多かった。体型密着型A服着用時よりもゆとりのあるB服着用時の方が、リラックスした状態であることが生体反応(脳波)から明らかとなり、着用感の裏付けとなる快適因子を脳波から捉えることができた。今後寝衣や癒しの衣服設計にいかしたい。