

れた。すなわち、10~30分の静止状態を朝方まで単調に繰り返す型と50分以上の長い静止状態と頻繁に動く時期とが、交互に現われる型とに大別された。夏期は睡眠前期に静止持続時間の短いものが頻繁に現われ、全体的にも比較的静止時間が短く、秋期は睡眠前期に静止持続時間の長いものが現われる。

(c) 音・温度・精神的・身体的条件が普段と著しく異なる場合は頻繁に体動が起こり、起床時の充足感も低い。

### C-3 自然睡眠の生活環境学的研究 (第1報) 体動による睡眠経過の観察

奈良女子大 ○堀井 史子  
梁瀬 度子  
花岡 利昌

1. 日常生活の中での睡眠がどのような要因によって影響を受けているかを見るために、できるだけ自然の睡眠経過を観察することを主眼として、体動を指標として睡眠経過を追跡した。特に個人差が睡眠経過にどのように現われるかを主な目的として実験を行なった。

2. 睡眠中の体動および床内温度、室温を自動的に記録できる装置をつくり、これにより一夜中の体動の経過と床内温度、室温の変化について測定した。同時に各被験者の前日の生活行動と精神的、身体的状況、翌朝の起床時の気分等を記録しておいてこれらの状況並びに床内温、室温と睡眠中の体動の経過との関連を考察した。

3. (a) 被験者4名における睡眠経過の全体的傾向は、睡眠前期に静止持続時間の長いものが多く、古典的睡眠曲線と類似していた。

(b) 睡眠中の体動の経過には個人差と季節差がみら