

B-41 枕の人間工学的研究 (第1報)  
—枕の高さについて—

西南女学院短大 ○峯崎フミコ  
網本 洋子  
奈良女大家政 村上 清司  
花岡 利昌  
新村 律子

1. 睡眠に対する枕の役割は大きいが習慣性や個人差が大きいので組織的な研究が少ない。本研究は枕について人間工学的に研究し枕の睡眠に与える効果を明らかにすると共に風土や習慣によって発達した各国の種々の枕の機能を再検討することを目的とした。今回は特に枕の高さについて報告する。

2. 官能検査による高さ(仰臥および横臥位)の決定については標準体型の女子学生(20才前後)40名を被験者とし枕の高さの変化はベニア小片を積重ねる方法と、蝶番で傾斜角を変えることの出来る板で後頭部の当る高さを変化させる(但し傾臥のみ)法とを用いた。次に数名の被験者について頸、背肩部の数個の検索筋より筋電図を記録し、種々の枕高における筋の緊張度および収縮に対するゆとりを検討した。更に枕高の適當時および不適當時の頸椎および胸廓上部の各骨の状態を観察するためX線写真をとり骨髄学的に検討した。

3. (1)官能検査による仰臥枕高は $49.5 \pm 10.3\text{mm}$ (ベニア片法) $48.1 \pm 12.2\text{mm}$ (傾斜板法)、横臥枕高は $67.5 \pm 9.2\text{mm}$ であった。(2)筋電図による検索では60mm前後(傾臥)、80mm前後(横臥)において筋の緊張が少な

く筋収縮に対するゆとりが多いことが判った。(3)枕無し(0 mm), 適当高(仰臥位60mm, 横臥位80mm) 不適当高(仰臥, 横臥とも100 mm) について X線写真で観察した結果, 適当高において最も自然で無理のない状態であることが判明した。