

近年寢床内暖房具の発達はめざましく、従来のアンカによる足だけの部分的暖房から身体全体を暖める電気毛布へと変化してきている。本研究は暖房具を使用する場合と使用しない場合、また、暖房具の違いなどによる睡眠パターン、皮膚温、寢床気候への影響を明らかにするために実験を行なった。実験は環境調節室内で7℃50%を保ち、成人女子2名を被験者として行なった。49回の支部大会では 寢床気候と体動、寝姿勢などについて発表したが、今回は主に皮膚温について発表する。皮膚温測定部位は身体8部位とした。使用暖房具は電気毛布掛用、敷用、電気アンカで、暖房具と使用しない場合としては綿シーツと毛布の2つの場合を考えて、計5条件とした。

額の皮膚温は室内温度の影響を受け最も低く、肩はどの条件下でも睡眠中最も変動が激しい。胸、背中は皮膚温の高い部位でほぼ35~6℃で安定している。すねの皮膚温は電気毛布掛用の場合には37℃に達することもあるが 他の条件下では低い。足先の皮膚温は入床時では全部位中最も低いが、足裏・足甲よりも温度上昇が早い。足裏と足甲ではどの条件下でも足甲の方が早く上昇する。足裏はアンカ使用時には入床後の温度上昇が37℃に達するまで上昇を続ける。足3部位の皮膚温はどの場合も上昇して平衡に達した後は安定している。その平衡した温度は暖房具を用いた場合では用いない場合より1℃ほど高い。また、足部位の皮膚温が平衡に達するまでの時間は綿シーツ、毛布では遅く、電気毛布掛用が最も早い。また、足の皮膚温と関連が深い足元の寢床内温度は、入床時には、綿シーツ、毛布では10℃前後、アンカでは25℃前後、電気毛布では30℃以上であることがわかった。