

目的：国民生活時間調査によれば、大都市の就床時刻および起床時刻はいずれもおそくなり、睡眠時間の短縮化の傾向がみられるという。

十分な睡眠が健康の維持に不可欠のものであること、また職業や家事による疲労の回復には良質の睡眠に優るものがないことはいうまでもない。

そこで、睡眠と密接な関係をもつ寝具について、その構造などが睡眠効果に及ぼす影響を検討するため、三層構造寝具と普通のウレタン・マットレスおよび木綿敷きふとんを対象として、実験的に検証することにした。

方法：睡眠効果を判定するために、APSSによって定められたRECHTSHAFFEN, Aらによる方法に従って終夜脳波を連続記録して睡眠深度を判定するとともに、佐藤による脳波のパワースペクトル解析も加えた。また、眼球運動、筋電図、心拍数なども脳波と同時に連続記録して、REM睡眠などの判定に用いた。

結果：全観測時間中に占める純睡眠時間比は三層構造寝具(C) > 木綿敷ふとん(F) > ウレタン・マットレス(U)の順になった。

入眠後、翌朝の覚醒までの間に出現した脳波上の覚醒期合計時間は(U) > (F) > (C)の順となった。

睡眠段階別百分率からもとめた睡眠深度は(C) > (F) > (U)の順となり、3種の対象寝具の睡眠の効果に対する総合評価は三層構造寝具が最も優れているといえる。その理由は、寝姿勢と人体の構造から体圧分布を人間工学的に解決した点にあると考えられる。