

目的 生活環境学的立場から行なっている種々の睡眠環境における睡眠経過に関する研究の一環として、寢室の明るさの違いが睡眠経過にどのような影響を与えるか検討した。

方法 奈良女子大学内の環境調節室において、 $23 \sim 24^{\circ}\text{C}$ 、 60% の快適な温湿度条件下で実験を行なった。実験室は、奥行き 3.5m 、幅 2.6m 、天井高 2.5m の大きさで、照明器具として、 40W の直管蛍光灯を、4本ずつ天井の2ヶ所に取り付け、白プラスチックカバーで光を拡散させた。照明条件は、全く照明なしから約 300lx の間を、5～6段階に変化させた。被験者は、健康な成人女子3名である。睡眠深度、体動などは、ポリグラフにより終夜連続記録を行ない、寝姿勢はVTR録画を行なった。さらに、入床、起床時に行なった、睡眠と明りに対する被験者の自己評定を合わせ、検討した。

結果 睡眠深度には、暗黒の状態でも中途覚醒しても、比較的早く眠るのに対し、明るい状態では、中途覚醒すると中々寝つけない、など若干の明るさに対する差はあるが、むしろ、寝姿勢や、自己評定に顕著な差異が見られる。即ち、 $200 \sim 300\text{lx}$ の明るさになると、寝具をかぶったり、腕や手で目をおおって遮光し、刺激を避ける行動がしばしば観察され、自己評定でも、まぶしさが強く感じられ、落ちつかない、不快であるという評価が強い。また、逆に、暗黒の状態では、不安感が生じ、特に、入眠時及び覚醒時にその傾向が強い。尚、睡眠に至適な明るさ、眠りを妨げない明るさの限界についても検討していく。