

室温補正式電気掛毛布使用時の睡眠環境に関する実態

奈良女大家政 梁瀬度子 ○岡田モリエ 磯田憲生
松下住設機器 (株) 篠田英穂 東北電力 (株) 渡辺壽夫

目的 就寝用暖房具の使用は寒冷地において、快適な睡眠を得るための有効な手段と考えられる。本報では、「室温補正式電気掛毛布使用時の寝床気候に関する実験的研究」に引き続き室温補正式電気掛毛布の使用実態調査を、冬季に東北地方において行ったので、その結果を報告する。

調査方法 調査は東北7県の在住者100名に、冬季に於て室温補正式電気掛毛布を使用させ、入・起床時の寝室の環境、睡眠中の毛布の目盛調節、睡眠の状態及び使用感などを起床時にアンケート用紙に回答させる方法をとった。毛布着用テスト期間は昭和58年11月下旬から昭和59年2月上旬までの約80日間とし、この期間中の11月下旬、12月中旬、2月上旬の3回にわたり同一対象者に連続して5日ずつアンケートに記入させた。

結果及び考察 調査対象者は健康的で規則正しい生活を送っている人が大部分である。寝室の起床時温度は11月6～9℃、12月3～6℃、2月0～3℃が最も多く、低温環境下での就寝が行われている。室温の時期的変化に伴い寝具の組合せ枚数及び厚みが増加する傾向がみられた。また、起床室温と電気毛布目盛の間には、高い相関がみられるのに対し、室温較差(入床時—起床時)と目盛の間には関係がみられないことから、室温変化に応じて温度制御機構を持つ毛布の性能がよく働いている。睡眠中の覚醒原因はトイレが最も多い。寒さによる中途覚醒のある時は睡眠満足度はかなり低い。また、ノドの乾きの訴えは毛布目盛がやや高め、または室温変化の大きい場合に多い。