

—近畿地方における夏・秋・冬季の睡眠環境—

奈良女大家政 ○宮沢モリエ・磯田憲生 梁瀬度子

目的 睡眠の実態を知る上で、寝具などの被服衛生面での調査は多いが、住居の立場から睡眠環境を中心とした調査は少ない。既に、実験室実験において睡眠環境が眠りに及ぼす影響が大きいことは明らかになっている。そこで、本報では特に温熱条件の変化が睡眠に及ぼす影響をみるため、近畿地方において、夏・秋・冬季の三季にわたり調査を行った。

方法 調査はアンケート留置法で夏季8月下旬～9月上旬、秋季10月、冬季は12月中旬～1月上旬に、各々100・98・71の調査票を得た。調査内容は日常の睡眠に関する基本的な事項（属性・睡眠に関する基本特性・冷暖房器具や寝床暖房具の使用状況等）及び各季の睡眠環境実態として一夜の睡眠をとった際の、入・起床時環境及びその時の感覚申告等である。

結果 調査対象者は平均年齢32才で、その内、女性は88%である。半数が日常の睡眠になんらかの不満を感じているが、全体に規則正しい睡眠習慣をもっている。寝室の平均気温は夏季27℃・秋季18℃・冬季13℃であった。三季のうち最も評価の良いものは秋季であったが夏季・冬季の評価も全体にプラス側に位置していた。夏・冬季の評価がプラス側にあるのは、夏季では主として掛用寝具厚の調節が行われたこと、冬季で寝床暖房具の使用が60%と高かったことが考えられる。中途及び起床時覚醒については、眠りを妨げる要因は主として温熱環境要素であった。寝室内の寒暑感は寝具の薄い夏季の方が温度変化に対して大きく変化している。また、寝室の温熱中性申告時における室温は、夏季ではほぼ25℃、冬季ではほぼ18℃であった。