

<目的> 睡眠の良否を左右する三大要因は、環境・寝具・人体であるが、環境条件が大きく異なる夏季と冬季では、同一寝具の使用がはたして適切かどうか問題となる。そこで、本研究においては、寝具の堅さの点からこの問題を検討した。

<方法> 実験材料：ポリエステルを素材として、重量を変化させて堅さの異なる3種の寝具を作製した。各寝具は、サイズ・厚さは同一であるが、重さ（硬度）は、A寝具：3kg（25°）、B寝具：4kg（29°）、C寝具：5kg（44°）とした。 実験項目：（1）被験者実験：寝具、被験者、実験週を3要因と考えて、ラテン方格法による睡眠実験を実施した。尚、各寝具の快適性の評価は、主観的評価としてめざめ感を、客観的評価として3種の体動測定項目を使用した。期間：冬季 1983. 11. 17～12. 14 夏季 1984. 6. 11～7. 8（2）官能検査：女子学生をパネラーとし、寝具の選択を仮定した場合の3種の寝具の好み、および感覚を尋ねた。期間：冬季 1983. 11. 17～11. 24 夏季 1984. 6. 11～18。  
<結果> （1）3種の寝具の快適性は、夏季冬季共B>C>Aの順で高くなり、季節差は認められない結果となった。（2）3種の寝具の好みは、夏季冬季共A>B>Cの順となり（1）と同様、季節差は認められない結果となったが、好みを決定する感覚の順位に差が認められた。