

目的：寝具材料の多様化、寝室環境の変化等、寝具を取り巻く状況は大きく変容した。また、健康志向の風潮ともあいまって睡眠への関心も一層高まり、同時にふとんのとらえ方も多様化してきた。本研究では学生層と親層について、年間の室温に応じた快適な就寝状態を求めるための調査研究をおこなった。

方法：調査対象は新潟大学教育学部生237名と学生の親層の計474名で、調査期間は1988年1月～10月までとし、気温の変化に伴う就寝状態の変容を個々に継続的に記録した。そのうちの室温0～5、18～20、30℃以上の3水準についてアンケート調査を行い、回収率は96.0%であった。調査内容は①気温と就寝形式②掛けているものの重量③寝衣④冷暖房⑤湿感の有無⑥快適に寝るための工夫⑦温冷感と快適感の7項目である。

結果：気温3水準と就寝形式の関係は、0～5℃では敷布団1枚の形式では寒く、30℃以上では敷布団が2枚あるいはマットレス形式では暑く不快であるなど気温に対応した就寝状態の変容があったが、学生、親層とも気温の変化に伴って、敷寝具を変えるよりも、掛けているものや寝衣を変えることで寝床気候を調節する傾向が強かった。掛けているものの重量はいずれの気温でも親層が学生層より重く、ばらつきも大であった。学生層の平均重量は気温が低い順に8:4:1であり、親層は6.5:3.6:1であった。就寝状態を変える基準は寝室温5℃の温度間隔が最も高率であり、学生層に比し親層は小さい温度幅であった。寝室温の他には気候全般、また寒いときは最低気温そして暑いときは最高気温を目安としている割合が高かった。学生層と親層の異なる点は30℃以上の寝衣であった。低高気時の温冷感・快適感冷暖房をすることにより良好な方向へと変容した。