

目的 ヒトが健康を維持し快適な生活をしていくためには睡眠をとることが必要である。その睡眠は、どれだけ深い眠りにつくことができるかによって次の日の活動に影響があらわれる。睡眠によって疲れをいやし心地よく安眠するための条件の一つには睡眠時に使用する枕が重要なウェイトを占めていると思われる。そこで、枕に着目し睡眠時の枕についてアンケート調査をおこない枕の使用法、個数、素材、形態などについて調査をおこない中国と日本の枕の使用法について比較検討した。

方法 枕の使用状態の総合的な把握と傾向について理解するためにアンケート調査を実施した。調査の対象は、日本の大阪市内およびその近郷に居住している短大生とその家族および中国郑州市に居住している学生と服装会社の従業員とその家族である。調査期間は日本人は1989年10月から11月にかけて実施し551件の回答数を得た。中国人は、1989年12月18日から12月30日にかけて実施し515件の回答数を得た。

結果 睡眠時に枕を使用しているか否かの質問については使用しているという回答は日本人では94%であり中国人では96%であった。枕を使用する場合に2個使用していると回答した中国人女性は89%であり、2個重ねて使用することが習慣化されているようである。枕をどの部分にあてて眠るかという質問に対して後頭部および首と頭の間という回答が多くみられたが中国では耳にあてて眠るという回答もみられた。枕の本身は、どのようなものを使用しているのかという質問に対しては、日本では、そばがらが一番多く中国ではポリエステル綿と回答した人が多かった。枕を選ぶ場合には両国間共に本身と高さを重視した。