

— パジャマ着用時について —

広島大教育 ○吉井明子 古田幸子

目的 快適で健康的な睡眠を得るために、寝衣には多くの条件が要求される。その中でも本来基本的な条件であるべき保健衛生的機能、睡眠中の着用感に関する検討を行うことを目的とした。本報ではパジャマを取り上げ、素材別およびゆとり別の着用時寝床内衣服内温湿度の変化を検討するとともに、寒暑感覚、寝心地についての検査および睡眠動作時の必要ゆとり量の分析等を行った。

方法 被験者は本学学生4名とし、パジャマおよびシーツの素材別（綿およびポリエステル）組み合わせ4種類、さらに、ゆとり別パジャマ3種類（胸囲ゆとり量9 cm, 16 cm, 40 cm）について、各パジャマ着用時の寝床内衣服内温湿度を、入床後2時間、30秒毎に測定した。測定部位は、素材別実験では、上腹部、背部、上腕部、ゆとり別実験では、上腹部、脇部、上腕部の各々3カ所とした。また同時に、30秒毎の寒暑感覚および2時間睡眠後の官能検査を行った。さらに睡眠動作時の身体各部のゆとり感覚検査と被験者の動作姿勢別の身体型による皮膚面積増減率の測定から、ゆとり量の検討を行った。実験期間は、1989年10月下旬～12月上旬で、実験室内の温湿度は14～17℃、52～57%である。

結果 入床時の温度は、綿>ポリエステル>ポリエステル+ポリエステルシーツの順であり、綿シーツを使用した場合のパジャマ素材による湿度差はほとんどみられなかった。一方、ゆとり量と温湿度の間に有意な差は認められなかった。また、ゆとり感覚検査から胸囲ゆとり量16 cmでも、動作により、脇部、肩部に窮屈感を感じる例もみられた。