

目的 高令になると、ふとんのあげおろしが苦勞になり、起床後もふとんを敷き放しにすることが増える。また、ベッドにふとんを併用することも少なくない。高令者でなくても、単身生活者などのふとんの敷き放しもある。このような、いわゆる万年床における、ふとん内部の湿度変化を測定し、ふとんの管理について考察する。

方法 わら床のたたみの上に、もめんわたの敷布団2枚を用い、仰むけに寝て背部中央に当たる位置において、2枚の敷布団のそれぞれ厚さの中間、たたみとふとんの間、たたみの厚さの中間等に、温度・湿度センサーを固定し、連続的に温度・湿度を記録した。測定時期は1990年11月～1991年1月。1回の使用期間は2週間。また、使用後、ふとん干し中のふとん内の温度・湿度変化も測定した。

結果 ふとん内の温度・湿度は、就寝直後から上昇をはじめ、就寝時間8時間までの範囲では、起床まで徐々に上昇を続ける。上側と下側の敷布団の温度差は、使用日数に関係なく4～5℃となる。湿度（相対湿度）は、上側敷布団では就寝初期に顕著に上昇、温度の上昇に対応して一たんやや低下するが、のち再びゆるやかに上昇を続ける。下側敷布団内湿度は就寝中単調に増加する。上側・下側敷布団とも、湿度は離床により低下するが、前日の水準までは戻らず、再び就寝により上昇し、使用日数の増加と共に高くなる。14晩目には、下側敷布団では90%近くに達する。下側と上側の湿度の差も、使用日数と共に増加し、14晩目には10%近くなる。