

§ 目的 睡眠が、快適であるかどうかは疲労の回復を左右する。快い睡眠は、寝室の環境や寝具などが影響することもある。冬季において気温が低いために寝具だけでは寝床温度を快適な状態に保つことが出来ない場合、寝室の温度を上昇させるよりも、一般的には寝具に保温器具を直接加えて寝床内自体の温度を上昇させることが多いと思われる。そこで今回は東北地方を中心とした各地において、冬季にどのような寝具および保温器具が用いられているかを広く調査することによって、その実態を把握し、快適な寝床温度をもたらす要因を明かにすることを目的とした。

§ 方法 調査地域は、仙台を中心とした宮城県内と青森、岩手、山形、茨城、栃木、埼玉、神奈川の8県、12箇所について行った。調査対象は短大生、高校生のいる家庭を中心に行った。有効回収率は65%であった。調査方法は、アンケート用紙を作成し郵送留置法によった。調査は、1987年に行った。アンケートの内容は1、寝具について、2、保温器具について、3、睡眠時の環境条件についての3項目について調査した。

§ 結果 アンケート調査の結果、以下のことがわかった。

保温器具はほぼ半数の人が使用している。使用されている器具は、電気掛け毛布、敷毛布が多い。保温器具の使用方法は、布団に入る前から朝まで使用している人が約60%、布団に入る前から使用し途中でやめる人が約20%、布団に入る前のみ使用する人が16%であった。電気掛け毛布、電気敷毛布の使用者は睡眠中暖かすぎてのどの渇き、発汗が起こり不快になって目覚めることがあるということが解った。