

<目的>わが国の夏期の気候は高温多湿で知られており、快適さをもたらす睡眠環境の設計が重要視されている。そこでその一環として演者らは枕に着目し、安眠効果をうたった枕の効果について明らかとするために、基礎的実験を行ったので報告する。

<方法>被験者は健康な女子大学生5名とし、その内、夜間睡眠には3名、昼間睡眠には4名が参加した。なお実験は、夜間睡眠では午後11:00から翌朝7:00まで、昼間睡眠では午後2:00から5:00にかけて実施した。環境条件は、人工気候室を用い、気温30℃、相対湿度65%一定に設定した。枕条件は、通常枕(半そば半綿)と特殊枕(蓄冷材とポリプロピレン樹脂バルブ)の2種とした。測定項目は、皮膚温、直腸温、寝床内温湿度、心拍数、主観申告(温冷感・快適感・目覚め感)、体動、寝つき時間、血圧、エネルギー代謝量、及び体重減少量であった。

<結果>夜間睡眠においては、平均皮膚温、平均体温、及び寝床内温湿度については、通常枕より特殊枕使用時の方が低い値を示した。なお前二者については有意差がみられた。しかしながら、他の測定項目については、一貫した枕の効果は認められなかった。

昼間睡眠においては、心拍数は、通常枕使用時では平均74拍/分を示すのに対し、特殊枕使用時では速やかに減少し、平均69拍/分を示した。皮膚温及び寝床内温湿度には有意差は認められなかったものの、心理的面において、特に入床時での特殊枕使用時での申告に関しては改善傾向がみられた。