

<目的>睡眠における寝衣の役割については、科学的なデータが乏しく、どのような寝衣が、最も高い睡眠効果を与えるのか、わかっていない。そこで、寝衣の代表的な形であるパジャマとネグリジェを用いて、睡眠中の体動を指標とした睡眠実験を試み、睡眠効果を検討した。

<方法> 1. 寝衣に関する意識調査：睡眠における寝衣の役割について、年代別の意識調査を実施した。調査時期；1991.7.10～1991.9.10 調査対象者；10歳代～60歳代の女性  
調査方法；質問紙調査法 調査内容；102項目 解析方法；クロス集計、多変量解析など  
2. 寝衣に関する睡眠実験：パジャマとネグリジェの睡眠効果の相違を検討するため、女子学生を被験者として、睡眠実験を試みた。実験日；Ⅰ期 1991.11.11～1991.11.29、Ⅱ期 1991.11.29～1991.12.18 実験方法；2×2ラテン方格法 体動記録法；体動自動記録装置を用いて、上半身、下半身のそれぞれの体動を記録した。実験場所；大学女子寮

<結果> 1. 意識調査結果：①寝衣の種類と睡眠効果は関係がある。(69.1%～78.8%)  
②睡眠効果が高いのはパジャマである。(36.7%～74.8%) ③快適なイメージは寝衣によって異なる。(パジャマ>ネグリジェ>着物) 2. 睡眠実験結果：①体動は上半身より下半身の方が多い。②3種の体動測定項目より判断した場合、ネグリジェよりパジャマの方が睡眠効果は高い傾向にある。(例：下半身における1時間あたりの体動数；Ⅰ期の場合パジャマ3.00±1.46回、ネグリジェ3.73±2.20回 Ⅱ期の場合パジャマ2.53±0.41回、ネグリジェ 2.74±0.88回となっている。)