

寝衣の相違が睡眠に及ぼす影響について (第2報)

安田女子短大 楠 幹江

<目的>寝衣の代表的な形であるパジャマとネグリジェが、睡眠効果に対してどのような相違を与えているのか、睡眠中の体動を指標として検討しているが、本報では、体動静止持続時間(静止時間)を取り上げて、両者の差異を考察した。

<方法>第1報(昨年度本学会)で得た睡眠実験のデータを使用し、静止時間変動を再考した。すなわち、静止時間の分布、平均静止時間、最大静止時間、最大静止時間までの所要時間、最大静止時間の時刻などを各寝衣毎に検討した。(被験者:4名の女子学生 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:体動自動記録装置による、上半身、下半身それぞれの体動記録 実験場所:大学女子寮)

<結果>1. 10分以内の静止時間の出現率は、上半身下半身共パジャマよりネグリジェの方が高い。(例:Ⅰ期の場合 上半身 パジャマ 31.1±21.5%、ネグリジェ 38.7±18.7%、下半身 パジャマ 46.2±15.4%、ネグリジェ 55.5±12.2%となっている。) 2. 平均静止時間は、ネグリジェよりパジャマの方が長い。(例:Ⅰ期の場合 上半身 パジャマ 53.17±15.03分、ネグリジェ 31.37±12.22分、下半身 パジャマ 25.04±11.75分、ネグリジェ 22.67±14.53分となっている。) 3. 最大静止時間は、ネグリジェよりパジャマの方が長い。(例:Ⅰ期の場合 上半身 パジャマ 141.06±46.91分、ネグリジェ 105.37±35.51分、下半身 パジャマ 109.34±47.63分、ネグリジェ 98.71±46.12分となっている。)