

<目的> 日常生活において、いわば恒常的に冷え性を感じるものが、成人女性に少なくないことは、経験的に知られており、「冷え症」体質と呼ばれている。従来、こうした体質者の温熱特性は、必ずしも明かとなっているとは、言い難い現状にある。就寝時の快適性ととの関連を考慮しながら、皮膚温の特性について明らかにすることを本研究は、目的としている。

<方法> 人工気候室において、温度は20-25℃の範囲で、湿度は50%RHに保持した。使用した寝具の敷布団はポリエステル綿であり、上掛けには綿毛布および綿ワタ掛け布団を1枚用いた。皮膚温の測定には、ハーディとデュボワの7部位12点法により銅コンスタン熱電対を用い、被験者の熱流束には、熱流束計を用い、いずれも10秒おきに測定し、オンラインでパソコンに収録した。被験者は21-23才の成人女子6名であり、実験の際には綿の長袖パジャマを着用した。その体質は、標準的な者3名と、いわゆる冷性と自覚する者3名である。

<結果> 18-22才までの女子大生400名にアンケートを行なった結果、約3/4が冷え性であると自覚していることが判明した。また、各自の就寝時にも靴下を履いたままでは、33%にも上り、いわゆる冷え性が、日常生活に深刻な影響を与えていることがうかがわれた。

体表面の温度分布を測定した結果、冷え性体質者と、標準的な体質者との差異は、皮膚温の体幹と下肢との差の大きさおよび皮膚温の上昇の仕方にあることが明かとなった。標準的な者は、寝具の中で体幹、下肢ともに急速に上昇し、定常的な値になる。一方、冷え性体質者は、体幹は標準的な者と同じように上昇するが、下肢の著しい上昇はみられないまま定常的な値になることがわかった。