

【目的】健康的な昼間の生活を過ごすために、良い夜間睡眠は必須である。睡眠に影響を与える因子には、身体状況、環境要因など様々であるが、寝具条件もその一つである。様々な寝具がある中、今回は身体に直接触れるシートに着目し、暖かいと詠われ、脱脂綿を医療用ガーゼで包んだ3層構造のシート使用時と、一般に普及している綿シート使用時の睡眠中の生理反応や寝床内気候を比較した。

【方法】平成6年1月、健康成人女子4名（平均年齢22.5歳）を対象に実験を行った。実験条件は、ガーゼと脱脂綿の3層構造のシート使用時（P群）と、綿100%の平織りシート使用時（C群）とした。寝具条件はベッドを用い、敷き用に敷布団、シート、掛け用にシート、毛布2枚を使用した。寝室内は19~20℃、RH50~55%に保った。測定項目は、直腸温、皮膚温（5点）、寝床内気候（6点）、主観申告（温冷感、快適感、湿潤感、睡眠感）とした。尚測定は3夜連続とし、1日目は順応夜とした。

【結果】①直腸温低下はP群の方が速い傾向であり、足背、下腿、大腿の皮膚温上昇もP群が速かった。②胸部の寝床内温度は、就床後2~4時間でP群が高い傾向であり、腰部の温度上昇はP群で速かった。③入床時と起床時の足の温冷感はP群の方が暖かい側の申告であり、快適感も快適側であった。睡眠感についてもP群が良い傾向であった。