

目的 睡眠をとることは、本来、ごく日常的なものであるが故に、連続した毎日の実態を調査することが重要と考える。そこで、あくまで日常生活における睡眠環境実態をとらえようと、6月から12月にわたる7ヶ月間、入・起床時に毎日の睡眠環境や睡眠状態等についての調査を行った。本報告では、温熱環境を中心に分析、考察する。

方法 調査は入・起床時にアンケート記入および室温、口腔温の測定を行った。調査期間は1993年6月1日から12月31日までの計214日間である。調査対象者は女子短期大学生2年の5名である。温熱睡眠環境の実態を見るために寝室の温・湿度、人体側の要素として口腔温度を測定した。寝室の温・湿度はアウグスト乾湿計で、口腔温度は婦人体温計を用いた。申告内容は室温評価、湿気感、温冷感、疲労感、疲労原因、寝具からの身体暴露状態、汗、冷え・ほてり等である。入・起床時に各々の申告をし、かつ、起床時には睡眠満足度、睡眠経過、覚醒原因などの申告もあわせて記入してもらった。

結果 6月から12月に入・起床時における睡眠環境の実態調査において、温熱環境を中心に考察した結果は以下の通りである。

- 1)室温が約22℃以上になると寝具からの身体暴露部位の増大が顕著になる。
- 2)全身温冷感の中性申告時室温では、ほぼ 22 ± 3 ℃が中性申告の範囲である。
- 3)室温評価において約11-29℃は睡眠の質を著しく損なわない程度の許容範囲にある。