

2P-45(P) 季節とベッドマットレスが睡眠に及ぼす影響について

○赤木博子\*, 久保博子\*\*, 梁瀬度子\*\*\*

(\*奈良女大・院, \*\*奈良女大, \*\*\*武庫川女大)

【目的】最近、健康や快適に対する意識の高さから、快適な睡眠を求め、数々の新素材のベッドが開発され、販売されている。しかし、それらベッドの有効性は、明らかになっていない。そこで本研究では、新素材ベッドとしてジェルマットレスを取り上げ、比較対象としてスプリングマットレスの2種類を用いて各季節で終夜睡眠実験を行い、寝床内気候や生理反応・心理反応を明らかにして、ベッドマットレスが睡眠に及ぼす影響について検討した。

【方法】5人の健康な女子大生を起用し、冬期(13℃、70%RH)・秋期(18~20℃、60%RH)・夏期(29℃、70%RH)の3環境で、8時間終夜睡眠実験を行った。原則として全環境、条件について1回以上実験を行い計59例の結果を得た。着衣・寝具の諸条件も季節に応じた物を使用した。測定項目は、生理反応である脳波・皮膚温・直腸温・血流量(中指・足親指)・心拍数、また寝床内温湿度・体動回数・体圧等も測定し、就寝前・起床後に心身・心理状況、寝床内状況に対する評価をさせた。

【結果】ジェルマットレスは、ジェルそのものが蓄熱しやすく、側材の通気性が悪い素材のため、冬期では保温され寝床内温湿度は31℃/62%RHとなり「暖かい」「快適」側の評価になっていたが、夏期では放熱が促進されずに寝床内温湿度は34.5℃/75%RHとなり「暑い」「不快」側の評価となった。さらに、スプリングマットレスに比べ体型に密着するため体圧は分散するが、寝姿勢変換回数が少なく、「寝返りにくい」評価を受けた。ベッドマットレスの素材の違いは、「寝返りのしやすさ」や、「柔らかさ」等の申告に関係しているが、起床時の「睡眠満足度」評価や「寝心地の良さ」評価は、マットレス素材や寝床内気候、寝室の環境とが大きく影響していた。