

寝衣での行動が睡眠温熱環境と睡眠感に及ぼす影響

和洋女子大学 家政学部 服飾造形学科 猪野優菜

目的

就寝時に着用する寝衣は、時代とともに大きく移り変わっている。1970年代の若年層の調査では男女ともにパジャマが60～80%と多く着用されていたが、2000年代では80%以上がパジャマ以外を着用していた(水野,2013)。こうした若者のパジャマ離れの背景には、寝衣に対する意識の変化があると考えられている(藤田,2011)。若者の間では、寝衣と部屋着を兼用し、そのまま一日中過ごす者は男女ともに平日は約22%、休日は約75%、就寝時の衣類でコンビニやスーパー等に外出をする者も25～40%と報告されている(西山, 2021)。そこで、本研究では寝衣での行動の違いに着目し、学生の寝衣の着用状況や睡眠感に及ぼす影響を明らかにすることを目的とした。

方法

調査期間は2020年8月、対象は全国の大学生、専門学生の男女500名(有効回答数481人、回答率96.2%)とし、インターネットで調査を行った。本研究は和洋女子大学研究倫理委員会の承認を得た。調査項目は、就寝時に使用する冷房機器、使用時間、冷房を使用した就寝時の覚醒理由、起床時の症状、寝具の使用状況、寝衣の着用状況、寝衣での行動範囲、睡眠感等とした。対象者から、寝衣での行動についての質問に「答えたくない」または「玄関まで寝衣で行く」のみと回答した者を除く383人について解析を行った(男性151名、女性232名)。結果は、寝衣のまま外出する群(外出群)と、寝衣では家の中のみ過ごす群(在宅群)にわけ χ^2 検定を行った。有意水準は $p < 0.05$ とした。

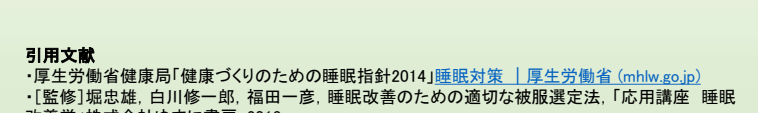
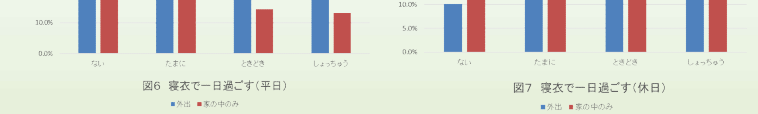
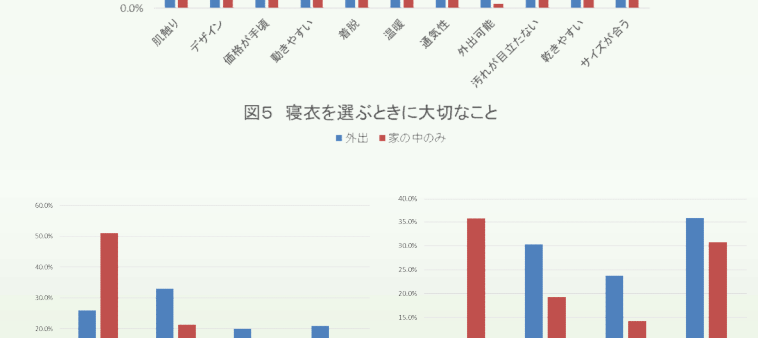
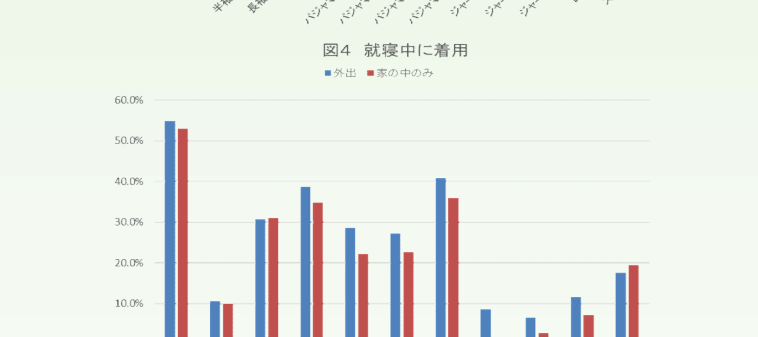
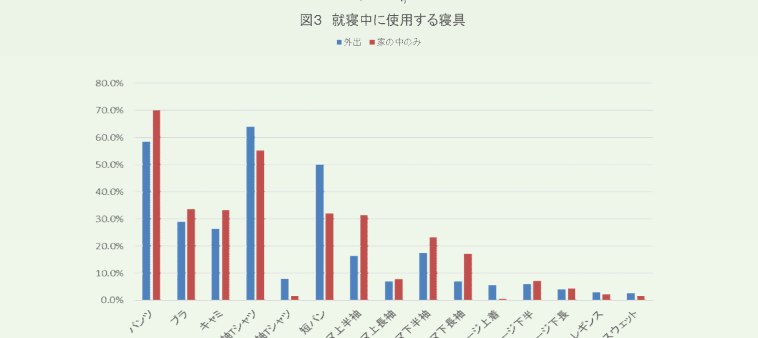
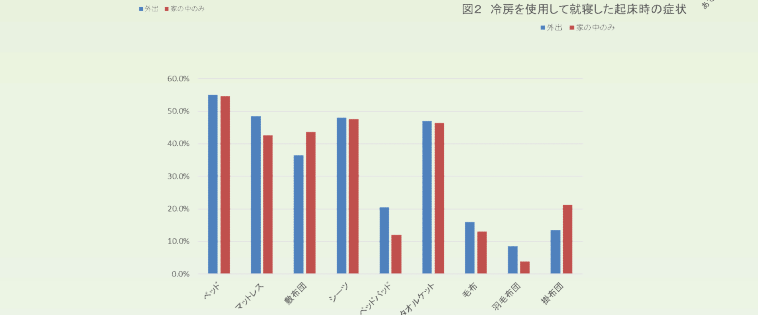
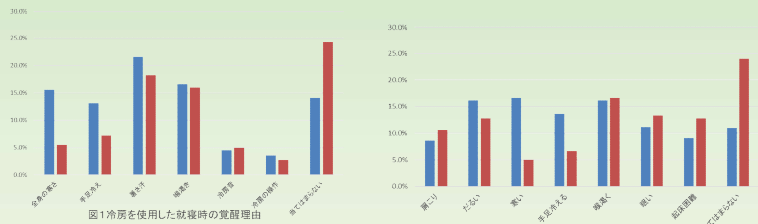
結果

- 冷房を使用した就寝時の覚醒理由では「全身の寒さ」は外出群、「当てはまらない」は在宅群で有意に高かった(図1)。
- 冷房を使用して就寝した起床時の症状では、「寒い」「手足が冷える」は外出群、「当てはまらない」は在宅群で有意に高かった(図2)。
- 寝具では、ベッドパッドが外出群、掛布団は在宅群で高かった(図3)。
- 寝衣の着用率では、パジャマが在宅群、長袖Tシャツ、短パン、ジャージ上着が外出群で有意に高かった。(図4)。
- 寝衣の要求性能では、外出可能な要望が外出群で有意に高かった(図5)。
- 寝衣で一日過ごす行動では、「ない」と答えた人が平日、休日ともに在宅群が外出群よりも有意に高かった(図6・図7)。

結語

寝衣のまま外出する行動にはパジャマ以外の衣服を寝衣として着用することが関連している可能性が示唆された。

寝衣は夜間就寝時に着用するものであるが、夜だけでなく日中行動にも影響を及ぼす可能性があり、寝衣の選択は重要と考えられる。



引用文献

- ・厚生労働省健康局「健康づくりのための睡眠指針2014」[睡眠対策 | 厚生労働省 \(mhlw.go.jp\)](https://www.mhlw.go.jp)
- ・【監修】堀忠雄, 白川修一郎, 福田一彦, 睡眠改善のための適切な被服選定法, 「応用講座 睡眠改善学」株式会社ゆまに書房, 2013
- ・藤田雅夫; 橋本光代. 繊維製品消費科学. 2011, 52.4: 235-240.
- ・西山加奈, et al. 被服衛生学. 2021, 40: 2-8.
- ・野村総合研究所「コンビニエンスストアを取り巻く環境に関する調査結果」2014 [001_05_00.pdf \(meti.go.jp\)](https://www.meti.go.jp)
- ・井上美紀; 今野千春. 東北生活文化大学・東北生活文化大学短期大学部紀要. 2004, 35: 31-35.
- ・戸田艶子. 四国女子大学研究紀要. 1979, 25: p157-165.