

枕と睡眠感に関する実態調査

和洋女子大学 家政学群 服飾造形学類 齋藤幸

目的

睡眠不足には、免疫力の低下、抑うつ、生活習慣病、便秘、ケガ・転倒事故、集中力の低下などの影響がある（白川, 2019）。これらの事から、睡眠は健康に欠かすことが出来ない。一方、枕は快適な睡眠に重要なものであり、体を支える役割がある（清水, 2017）。しかし、これまでに枕に関する研究の報告例は少なく（内田他, 2006, 鎌田他, 2006）、実態調査は著者が知る限り見当たらない。そこで、本研究では枕に着目し、その使用実態と睡眠感を検討することを目的とした。

方法

枕の使用実態と睡眠感に関するアンケート調査を、インターネットを用いて行った。調査期間は、2020年9月25～26日とした。調査対象は、関東に在住する40代の男女（各450名）900名（回収率100%）であった。アンケートの調査項目は、基本属性として、性別、年齢、居住地、枕に関しては、使用の有無、素材、硬さ、高さ、大きさ、使用年数、要求性能、購入方法、満足度、カバーやタオルの洗濯頻度、睡眠感、枕の変更や枕を原因とする不眠の全13項目であった。結果は、単純集計を行った後、睡眠感が良い、やや良いと回答した良好群と、悪い、やや悪いと回答した不良群にわけてクロス集計を行い、 χ^2 検定を行った。有意水準は $p < 0.05$ とした。

結果

- 枕の使用状況では、枕は98%、枕カバーは80%の使用率であった（図1）。30%は枕の上にタオルを使用していた。
- 枕の素材は、低反発・高反発ウレタンが40%と最も多かった（図2）。
- 枕の固さ・高さは「どちらでもない」という回答が最も多く、特に使用率の高い特性は見られなかった（図3,4）。
- 枕に求める性能では、固さ（45%）、高さ（40%）、素材（39%）の順に多かった（図5）。
- 枕の購入方法は、店舗が63%、インターネットが18%と店舗が多かったが、店舗での試用は11%であった（図6）。
- 現在使用している枕に不満を感じている者は20%であった（図7）。一方、枕が原因の不眠は70%が経験しており、最も多い理由は高さだった。
- 睡眠感による比較では、枕カバーや枕の上にタオルを使用している者は、不良群で良好群より有意に少なく、使用していても洗濯頻度が低かった（図8-10）。
- 不良群では良好群よりも枕に対する不満、枕が原因による不眠が有意に多かった。また、「要求性能はない」と回答している者が、不良群で良好群より有意に少なかった（図11）。

結語

枕が原因の不眠、枕に求める性能では高さが多いことから、睡眠を考えると高さは重要視しなくてはならない可能性が考えられる。また、枕の衛生状態と枕に対する満足感が睡眠感に影響している可能性が示唆された。

引用文献

- 1) 池田あいの、石川新一、重田真義、大野照文、岡村均、鍛冶恵、金子守恵、座馬耕一郎、塩瀬陸之、高田公理、豊田由紀夫、中川晶、福田一彦、藤本憲一、ねむり眠れるもの文化誌、6～9、松香堂書店、2016年
- 2) 鎌田尚平、村山伸樹、林田祐樹、伊賀崎伴彦、片山雅史、枕の質の客観的評価。In 電気関係学会九州支部連合大会講演論文集 平成18年度電気関係学会九州支部連合大会(第59回連合大会)講演論文集、335-335、2006年
- 3) 清水徹男、Sound Sleep2007、48～49、日本ペーリンガーインゲルハイム株式会社、2007年
- 4) 白川修一郎、基礎講座睡眠改善学第2版、ゆまに書房、2019年

