



2017年12月

## 段ボールベッドが低温環境での入眠過程に及ぼす影響

寒さの厳しい時期となりましたが、皆様、睡眠環境はこだわっておりますでしょうか。質の高い睡眠は健康を維持するうえで重要ですが、今回のオルトメディコ通信ではベッドに係る一風変わった論文を紹介いたします。

段ボールベッドが低温環境での入眠過程に及ぼす影響

日本生気象学会雑誌 54 巻 (2017) 2 号 p. 65-73

[https://www.jstage.jst.go.jp/article/seikisho/54/2/54\\_65/\\_article/-char/ja](https://www.jstage.jst.go.jp/article/seikisho/54/2/54_65/_article/-char/ja)

段ボールベッドは簡易に組み立てられるベッドで、災害時の活躍が期待されています。本研究では、段ボールベッド睡眠群と床の上睡眠群で比較を行っております。

環境を揃えた条件下の中、低温環境下のなか、段ボールベッド使用群は背の皮膚温、足部と背部の寝床内温度を高く保ち、寝ていた時の主観的な温冷感、寝具の固さを改善する可能性が示唆されました。

東日本大震災時は、避難所での肉体・精神疲労が原因の震災関連死は33%に上り、その要因は冷たい床の上に毛布1枚で過ごす、寒いので布団の中で過ごす等の環境要因も大きいといわれています。このような、万が一の際に備えるような研究が進めばと思った今日この頃です。

オルトメディコでは様々なヒト試験の実施が可能です。  
お気軽にご相談ください。

試験一覧：<http://www.orthomedico.jp/clinical-trials-price.html>

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので  
今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

株式会社オルトメディコ  
研究開発部 開発支援課  
〒112-0002  
東京都文京区小石川1丁目4番1号 住友不動産後楽園ビル2階  
TEL：03-3812-0620 FAX：03-3812-0670  
MAIL：info@orthomedico.jp