



2019年1月

マットレスとベッドパットの素材の違いが低温環境での入眠過程に及ぼす影響

冬になると室温の低下により、熟眠感が得られない、夜中に寒くて起きてしまう、寝心地が悪いと感じている方も多いのではないのでしょうか。

日中はエアコン等の暖房器具を使用しているも、就寝中はタイマーなどを設定し、節電や節約のために使用しない方も多いと思います。

そのため、季節に応じて寝具を変えるのも快適な睡眠を確保するための重要な条件です。

引用：マットレスとベッドパットの素材の違いが低温環境での入眠過程に及ぼす影響

https://www.jstage.jst.go.jp/article/jhej/67/7/67_367/_pdf

試験参加者は健常な成人男性9名とし、就寝前の課題及びパジャマを指定し、条件を統一しました。また、今回用いたマットレスとベッドパットはポリエステルを条件S、キャメル(ラクダの毛)を条件Cとし試験参加者には別日に両条件の介入を行いました。

測定項目は、睡眠脳波記録、皮膚温、衣服内気候、寝床内気候、マットレスの温湿度、アンケートを実施。

試験の結果、条件Cは条件Sより、入眠潜時が短縮し、全睡眠時間と睡眠有効率が有意に増加しました。また、条件Cではレム睡眠が増加し、覚醒と覚醒回数が減少しました。

これらの結果から、条件Cの方が条件Sより寒冷のストレスが緩和された可能性が考えられ、寝具によって睡眠の質に影響を与えることが示唆されました。

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：<https://www.orthomedico.jp/clinical-trials/case.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。

