

日本生理人類学会

2005.06.10 ~ 06.11

長崎大学

入眠時寝姿勢と睡眠時寝姿勢に関する検討

松浦倫子 ロフテー睡眠文化研究所
古川高浩 広島国際大学臨床心理学科
田中秀樹 広島国際大学臨床心理学科
有富良二 ロフテー睡眠文化研究所

【はじめに】健常者の睡眠においては、寝返り・体動の姿勢そのものについて検討しているものは少ない。そこで本研究では、主観的な睡眠中の姿勢について質問紙調査を行うとともに、VTRでの撮影による睡眠中の姿勢の行動観察を行った。

【方法】**調査 1:** 11-91 歳の 2761 名を対象とし、習慣的な入眠時の寝姿勢に関する調査を行った(有効回答 2319 名)。対象者は、ふだん寝つく姿勢について、仰向け(仰臥位)・横向き(側臥位)・うつぶせ・決めていないから回答を求めた。 **調査 2:** 19-54 歳の 61 名を対象とし、習慣的な入眠時の寝姿勢とともに、その姿勢で寝つく理由を尋ねた。 **行動観察:** 睡眠実験室にて睡眠ポリグラフ記録を行う装置を装着して 8 名、自宅にてふだん通りの睡眠環境で 6 名の記録を行った。

【結果・考察】**調査 1:**入眠時の寝姿勢を決めていないと回答した者は全体の 10.3%で、残りの者は習慣的に決まった姿勢で寝ついていた。仰臥位で寝つく者が 46.4%、側臥位の者が 40.9%であった。 **調査 2:** 仰臥位で寝つく者は 24 名(39.3%)で、理由は多い順に「一番楽・負担がないから」(n=11)、「安心、リラックスするから」(n=7)、「自然に、なんとなく、無意識」(n=6)と続いた。側臥位は 39 名(49.2%)で、理由は「一番楽・負担がないから」(n=11)、「安心、リラックスするから」(n=8)、「くせ、習慣」(n=7)と続いた。残りの 7 名(11.5%)は「動いている間に寝つくから」、「気分によって」、「同床者に合わせて」という理由で寝つく姿勢を決めていなかった。 **行動観察:** 姿勢の変化を伴う体動は一晩に 5 から 20 回と個人差が大きかった。入眠時の寝姿勢は、実験室、自宅ともに仰臥位が最も多かった。実験室では入眠時の姿勢と睡眠中に最も多かった姿勢は必ずしも一致していなかったが、自宅での睡眠ではすべての被験者で一致していた。