

## 日本睡眠学会

2007.11.07 ~ 11.09

京王プラザホテル（東京）

### 浴用剤使用の入浴が入浴後の覚醒レベルと夜間睡眠に及ぼす影響

松浦 倫子 ロフテー睡眠文化研究所

太刀川雅美 ツムラ ライフサイエンス株式会社 マーケティング部

石澤太市, 谷野伸吾 ツムラ ライフサイエンス株式会社 商品開発部

鈴木直幸 ひとセンシング株式会社

安達直美 ロフテー株式会社

有富良二 株式会社エスアンドエーアソシエーツ

白川修一郎 国立精神神経センター精神保健研究所

夜間睡眠の悪化の原因の一つとして覚醒の質的低下が指摘されている。本研究では、就寝前の習慣である入浴での浴用剤使用に着目し、入浴後の覚醒度とその後の夜間睡眠に及ぼす影響を検討した。

【研究 1】方法：健常な男子大学・大学院生 8 名を対象とした。協力者は CT15 に 40℃のお湯に 5 分間浸かった。入浴条件は 1)さら湯、2)ゆず調浴用剤使用、3) 森林調浴用剤使用であった（条件順序はランダムに配置）。浴用剤は、芳香の揮散性が極度に早いもの（ツムラ ライフサイエンス株式会社製、開発番号：NBC-KP-ゆず、NBC-KP-新緑）を使用した。入浴直前と入浴後に 2 回、気分（VAS）と眠気（KSS）の評価、作業課題（PVT）10 分、心拍測定 7 分の約 20 分の計測を行った。結果と考察：さら湯条件に比べ、浴用剤使用の 2 条件の方が心拍の LF/HF 成分 ( $p<.05$ )、PVT 正答率 ( $p<.05$ )、覚醒度（VAS  $p<.05$ , KSS  $p<.001$ ）と集中力 ( $p<.01$ ) が高く、入浴後に少なくとも 50 分間は良好な覚醒状態が維持されていることが示唆された。

【研究 2】方法：30、40 歳代の女性 12 名を対象に自宅調査を行った。入浴は就床の 2 時間前までに開始し、1)さら湯、2)ゆず調浴用剤使用の 2 条件を設けた（各 1 週間、条件順序はランダムに配置）。期間中、アクチウォッチの装着と入浴前後にカロリンスカ眠気尺度、起床時に OSA 睡眠調査票、入眠感尺度、気分評定（VAS）への記入を行った。結果と考察：さら湯条件に比べゆず条件では入浴後の眠気が軽減していた ( $p<.05$ )。条件間で夜間睡眠の活動量指標には差は認められず、浴用剤を使用した入浴後の覚醒水準の上昇により夜間睡眠は阻害されていなかった。起床時の疲労回復感ゆず条件の方が高く ( $p<.05$ )、就床 2 時間以上前の浴用剤使用の入浴が睡眠による心身の回復機能を促進する可能性が示唆された。