

## 冬季の入浴と睡眠に関する研究：足浴との比較及び 入浴のタイミングについて

成, 恩貞

<https://doi.org/10.11501/3168348>

---

出版情報：九州芸術工科大学，1999，博士（芸術工学），課程博士  
バージョン：  
権利関係：

# 目次

第 I 章 緒論 .....	1
I-1. 睡眠の役割 .....	2
I-2. 睡眠を妨害する環境因子 .....	4
I-1-1. 温湿度 .....	4
I-1-2. 光 .....	5
I-1-3. 音 .....	6
I-1-4. その他の要因 .....	7
I-3. 冬季の睡眠 .....	9
I-4. 入浴の効果 .....	11
I-4-1. 日本人の入浴 .....	11
I-4-2. 温熱作用 .....	11
I-4-3. 静水圧作用 .....	12
I-4-4. 浮力作用 .....	13
I-5. 入浴の危険性 .....	14
I-5-1. 入浴時の湯温と室温 .....	14
I-5-2. 高齢者の入浴死 .....	14
I-6. 安眠への援助としての入浴 .....	17
I-7. 足浴 .....	18
I-8. 人体加熱が睡眠に及ぼす影響 .....	22
I-8-1. サウナによる身体加熱 .....	22
I-8-2. 運動による身体加熱 .....	23
I-8-3. 入浴による身体加熱 .....	24
I-9. 研究の目的 .....	26
I-10. 本論文の構成 .....	28

第II章 冬季における入浴と足浴が睡眠に及ぼす影響	30
II-1. 緒言	31
II-2. 方法	33
II-2-1. 被験者	33
II-2-2. 環境条件	34
II-2-3. 実験手順	34
II-2-4. 測定項目	36
II-2-5. 分析方法	38
II-3. 結果	40
II-3-1. 睡眠ポリグラフ	40
II-3-2. 体温	42
II-3-3. 体動	44
II-3-4. 寝床内気候	45
II-3-5. 衣服内気候	45
II-3-6. 主観的睡眠感	48
II-3-7. 体温と睡眠変数との関係	49
II-4. 考察	51
第III章 冬季における入浴のタイミングが睡眠に及ぼす影響	55
III-1. 緒言	56
III-2. 方法	58
III-2-1. 被験者	58
III-2-2. 環境条件	59
III-2-3. 実験手順	59
III-2-4. 測定項目	61
III-2-5. 分析方法	63

III-3. 結果 .....	64
III-3-1. 睡眠ポリグラフ .....	64
III-3-2. 体温 .....	66
III-3-3. 体動 .....	69
III-3-4. 寢床内気候 .....	70
III-3-5. 衣服内気候 .....	70
III-3-6. 主観的睡眠感 .....	73
III-3-7. 体温と睡眠変数との関係 .....	75
III-4. 考察 .....	77
第IV章 総括 .....	83
引用文献 .....	87
謝辞 .....	99