

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