

福井県衛生環境研究センター研究員活動報告 概要

発表演題名	ピッツバーグ睡眠票を用いた公衆浴場利用者の睡眠効果に関する研究
発表学会名	第36回北陸公衆衛生学会
発表者名	松井利夫、鏡森定信（富山大）
開催場所	福井市地域交流プラザ アオッサ
発表日時	平成 20 年 11 月 11 日
発表内容	ピッツバーグ睡眠質問票を用いて、公衆浴場（銭湯）の習慣的利用者の主観的睡眠の質を調査し、公衆浴場習慣的利用者の快眠に効果があるかどうか検証することを目的とした。回収総数は916名で、有効回答数は602名（65.7%）であった。男女概ね半々で、60歳以上は283名（47.0%）であった。 主観的睡眠の質（総合得点）および7構成要素別得点を性別・10歳年齢階級別に算出した。総合得点の平均（±標準偏差）は男性3.97（±2.56）、女性4.78（±3.21）であり、「睡眠の質」得点の平均は男性0.90、女性1.00であり、「睡眠潜時」得点の平均は男性0.85、女性1.08であった。主観的睡眠の質の総合得点を性別・10歳年齢別平均で土井らの報告の「全国平均」と比較したところ、公衆浴場の習慣的利用者は概ね良い傾向を示し、7構成要素別比較でも全国と同等か、もしくは概ねよい傾向を示していたが、全てではなかった。 公衆浴場習慣的利用者の主観的睡眠の質は一般住民より良かった。これは公衆浴場湯の利用は快眠に寄与していることを示していると推測された。