

1. 緒言

人は気温の変化に対応して最も活動しやすい、かつ快適な状態を保つために2種類の体温調節を行っている。一つは血管の収縮や発汗による自律性体温調節である。もうひとつは衣服の調節や運動などさらには冷暖房などによる行動性の体温調節である。

高齢者の自律性体温調節機能は加齢とともに低下し、行動性体温調節も対応が遅れるために、風邪をひきやすいなど健康面に支障がでやすくなる。気温と快適な衣服量の関係が明らかになれば、高齢者自身による自己健康管理や介護者による客観的な衣服調節の目安とすることができる。

そこで健康な高齢者が普段どの程度の衣服を着ているかを調査し、気温との関係を調べた。

2. 調査

1) 被服の分類と標準重量

上田にある老人会及び洋品店の協力を得て、被服の分類と被服重量の測定を行った。種類分けは高齢者が自分で分類し、アンケートに回答できる程度とした。男性被服54種、女性被服66種の計120種である。それぞれの被服約15枚の計1760枚の被服重量を測定し、各被服の重量標準を作成した。

2) 着衣量の調査

1999年6月から12月までの月に2~3回、上田市の老人大学及びことぶき大学の受講生(平均68.6歳)延べ1928人(男性763人、女性1165人)から回答を得た。調査項目は性別、年齢、温冷感に対する身体的特徴(暑がり、普通、寒がり)、調査日の温冷感、快適感、及び着用衣服(下着類、上着類、ズボン類、靴下類、コート類、その他)である。着用衣服の項目は1)の調査で得られた結果を用いた。

3. 結果と考察

1) 被服の分類と基準重量

高齢者が日常着用している被服は、機能性を重視した下着などの種類が豊富で、気温変化に対応

した微調整のできるチョッキやカーデガンの数が多かった。

2) 気温と衣服重量

高齢者の衣服重量は男女とも気温の変化や季節の移り変わりに応じて変化していた(Fig.1)。気温の上昇に伴って衣服重量は減少し、気温の低下に伴って衣服重量は増加した。7~9月の衣服重量の変化は70g以下と少なかった。これは夏季の着衣量がこれ以上脱ぐことができない限界であると思われる。下半身衣服重量の衣服重量は上半身のそれに比べその変化は小さかった。

3) 気温と快適衣服量

当該気温に対して本人の着ている衣服重量がマッチして快適であると答えた人の衣服重量と上田市の平均気温との関係を求めた。

平均気温が6~23℃の範囲内では気温と衣服重量との間には直線的な関係が成立した。この関係から各月の標準的な着衣モデルを作成することができた。これらと実際の着衣状態を比較することにより自己チェックや介護者による高齢者の衣服調節の目安にすることができる。

文献

- 1) 大野静江ほか：衣生活、29、40-46、1986
- 2) 奥窪朝子ほか：織消費誌、27、32-38、1986

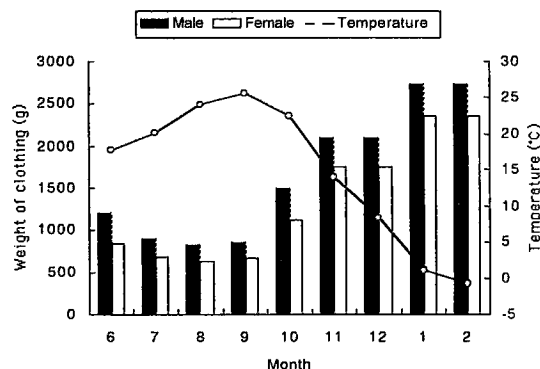


Fig.1 Change of temperature and weight of clothing