

木材と睡眠は関係があるのか

En2 松本 雄太

研究を始めたきっかけ

当時私はどれだけ寝ても翌日、眠気に襲われるということに悩んでいた。だから「木」の性質でよい睡眠を得られないかと考えた

実験方法

実験方法は睡眠の状態を計ることのできるアプリを使います。木を製材して木材を作り部屋に置き、木がある場合とない場合の比較を試みる。



1.実験前



2.実験後

実験結果

木材無し

	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日	平均	標準偏差
タイマーをセットした時刻	1:56	1:27	0:56	0:50	1:15		
眠りに入った時刻	2:12	2:16	1:22	0:55	1:21		
眠りに入るまでにかかった時間	16分	49分	26分	5分	6分	20.4分	18.1
タイマーがなった時刻	7:30	7:35	6:35	7:41	6:04		
タイマーをとめた時刻	7:30	7:36	6:37	7:42	6:04		
ベッドに入っていた時間	5時間33分	6時間08分	5時間40分	6時間51分	4時間49分		
眠りに落ちていた時間	5時間16分	5時間18分	5時間13分	6時間42分	4時間40分	5時間25分	40.6
眠りから覚めていた時間	17分	50分	27分	9分	9分	22.4分	15.3
睡眠効率 (眠りに落ちていた時間 ÷ ベッドに入っていた時間 × 100)	96.0%	86.0%	92.0%	98.0%	97.0%	94.0%	

木材有り

	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	平均	標準偏差
タイマーをセットした時間	22:10	2:12	1:32	2:28	2:00		
眠りに入った時刻	22:17	2:37	1:43	2:52	2:19		
眠りに入るまでにかかった時間	7分	25分	11分	24分	19分	17.2分	7.1
タイマーがなった時間		7:00	6:01				
タイマーをとめた時間	2:37	7:00	6:02	7:00	7:00		
ベッドに入っていた時間	4時間27分	4時間47分	4時間30分	4時間32分	4時間59分		
眠りに落ちていた時間	4時間15分	4時間21分	4時間16分	4時間02分	4時間33分	4時間17分	10.0
眠りから覚めていた時間	12分	26分	14分	30分	26分	21.6分	7.2
睡眠効率 (眠りに落ちていた時間 ÷ ベッドに入っていた時間 × 100)	95.5%	90.9%	94.8%	89.0%	91.3%	92.3%	

寝るまでにかかった時間 木材無し

	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日	平均	標準偏差
眠りに入るまでにかかった時間	16分	16分	49分	5分	6分	20.4分	18.1

寝るまでにかかった時間 木材有り

	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	平均	標準偏差
眠りに入るまでにかかった時間	7分	25分	11分	24分	19分	17.2分	7.1

結果の考察

木材があると寝るまでの時間が早くなる。つまり寝つきがよくなるということがわかりました。

まとめ

今回の実験では自分の見通しが甘くて実験の結果を出すのが難しかった。

しかし、少しでも成果が出たことはうれしくて実験をやってよかったと思いました。