



29/2017 <http://urn.fi/URN:NBN:fi:juu-201706142873>

## ”Terve uni on kasvatuksella hankittavissa”. Nukkumisen ohjeistaminen 1800–1900-luvun vaihteen suomalaisissa terveysohjeissa

**Päivi Rantala**

*Artikkelissa tarkastellaan sitä, miten nukkumista ohjeistettiin 1800-luvun lopun ja 1900-luvun alkukymmenten suomalaisessa terveysvalistuksessa ja mitä hyvän unen avulla tavoiteltiin. Artikkelissa kysytään myös, ketkä nukkumisohjeita laativat, kenelle ne oli suunnattu ja millaisesta ajattelutavasta ne kumpusivat. Unihygienia eli nukkumiseen ja liittyvät ohjeistukset olivat osa kansainvälistä hygienialiikettä, joka oli vahvimmillaan juuri 1800-luvun loppupuolella. Ne liittyvät myös suomalaiseen sivistyneistön kasvatusprojektiin, jonka tavoitteena oli vahva, terve ja siveellinen kansa. Artikkelin tutkimuslähteinä ovat terveysoppaat, terveydenhoitoalan lehdet ja nukkumiseen liittyvät ohjeistukset sanoma- ja aikakauslehdistä 1800-luvun puolivälistä 1930-luvulle. Nukkumista koskeissa ohjeissa näkyvät ajankohdan terveydenhoitokeskustelulle tyypilliset ihanteet: kohtuullisuus, säännöllisyys, siveellisyys ja puhtaus. Puhtaudella lähteissä tarkoitetaan sekä konkreettista puhtautta, kuten raitista ilmaa makuuhuoneessa tai säännöllisesti vaihdettavia vuodevaatteita, että henkistä puhtautta. Ohjeistuksella pyrittiin valistuksen kautta ohjaamaan suomalaisia kohti terveyttä ja hyvänä ja oikeanlaisena pidettyä elämää. Artikkelissa todetaan, että nukkuminen on kulttuurisesti, historiallisesti ja sosiaalisesti määrittynyttä.*

**Avainsanat:** nukkuminen, unihygienia, normit, hygienia, puhtaus, terveysvalistus, terveyskasvatus, terveys

### Johdanto

Artikkelissa tarkastellaan nukkumisen ohjeistamista 1800-luvun lopun ja 1900-luvun alkukymmenten Suomessa. Näkökulma on erityisesti siinä, miten terveysvalistuksessa ohjeistettiin suomalaisia oikeanlaisiin nukkumiskäytäntöihin. Tavoitteena pidettiin yksilön fyysistä ja moraalista puhtautta sekä kansan terveyttä. Keskeisiä ohjeita olivat kohtuuden, kurinalaisuuden ja puhtauden noudattaminen. Unihygienia eli nukkumiseen ja uneen liittyvät ohjeistukset olivat osa kansainvälistä hygienialiikettä, joka oli vahvimmillaan juuri 1800-luvun loppupuolella. Ohjeistukset voidaan nähdä

myös osana terveysvalistusta ja suomalaista kasvatusprojektia, jonka tavoitteena oli vahva, terve ja siveellinen kansa. (Harjula 2007; Lehtonen 1995a ja 1995b.)

Hygienialiikkeen kukoistuskausi osui samaan ajankohtaan bakteriologisen teorian läpimurron kanssa (Helén ja Jauho 2003b, 21), ja lääketieteelliset löydökset antoivat uudenlaista itsevarmuutta vastata ajankohtaisiin ongelmiin tieteellisin argumentein (Lehtonen 1995a, 5–6). Hygienialiikkeen keskeisenä tavoitteena oli koleran ja lavantaudin sekä etenkin tuberkuloosin torjuminen. Suomi oli keuhkotautitilastoissa kaukana muusta Euroopasta 1900-luvun alkukymmeninä. Muutenkin suomalaisen hygienialiikkeen tavoitteena oli nostaa Suomi sivistyneiden kansojen tasalle, irti takapajuisesta asemasta. Vertailukohtina olivat erityisesti Ruotsi, muut Pohjoismaat sekä Englanti ja Saksa. (Harjula 2007, 16–17, 22–23.) Bakteriologian kehittymisestä seurasi, että spesifit taudinaiheuttajat löydettiin ja niiden leviäminen haluttiin estää. Tuberkuloosin vastainen työ keskittyi aluksi basillien jäljittämiseen ja tartunnan kantajien eristämiseen sekä myöhemmin hygieenisten käytäntöjen juurruttamiseen esimerkiksi terveysvalistuskampanjoiden avulla. (Kuusi 2003, 35.) Puhtausajattelu ja hygienian korostaminen perustuivat siis tautien ennaltaehkäisyyn ja kansakunnan terveydentilan kohottamiseen.

Sosiokulttuurinen nukkumisen tutkimus keskittyy erityisesti normeihin, käytäntöihin ja yhteiskunnallisiin ja kulttuurisiin tapoihin joita nukkumiseen liittyy (ks. Valtonen 2011; Williams 2005). Nukkumisen kulttuurintutkijat ovat usein todenneet, että nukkuminen on pitkälti sivuutettu tutkimuksissa, koska uni on arvotettu valvetta vähempiarvoiseksi (ks. Valtonen 2011; myös esim. Williams 2005). Artikkelini liittyy keskusteluun niin nukkumisen kulttuurihistoriasta (esim. Ekirch 2008; Sullivan 2012) kuin puhtauden ja terveyden sekä hygienian historiaa käsittelevään tutkimusperinteeseen (Harjula 2007; Mikkeli 1995 ja 1999; Lehtonen 1995 a ja b; Smith 2007). Suomalaista nukkumisen ohjeistamista ei aiemmin ole tutkittu omana kokonaisuutenaan. Unihygienia tarjoaakin ikkunan tarkastella Suomen historiaa uudenaikaisesta näkökulmasta.

Artikkelissani keskityn nukkumista koskeviin ohjeisiin ja sääntöihin. En siis tarkastele esimerkiksi sitä, millaisia fysiologisia vaikutuksia unella tai sen puutteella on ihmiseen. Kysyn ensinnäkin, miten nukkumista ohjeistettiin 1800-luvun lopulla ja 1900-luvun alussa suomalaisessa terveysvalistuksessa, ja toisaalta, mitä hyvällä unella tavoiteltiin. Kolmanneksi kysyn, ketkä nukkumisohjeita laativat, kenelle ne oli suunnattu ja millaisesta ajattelutavasta ne kumpuavat. Näkökulmani nukkumiseen ja sitä koskeviin ohjeisiin on kulttuurihistoriallinen ja sosiokulttuurinen. Kulttuurihistorian näkökulmasta tarkastelen, miten nukkumisen ohjeistaminen 1800–1900-luvun vaihteessa kertoo oman aikansa tavoista, normeista ja ajattelutavoista. Viidenkymmenen vuoden aikana suomalainen yhteiskunta koki suuria muutoksia, ja myös nukkumisen ohjeistuksen painopisteet ovat vaihdelleet ja muuttuneet. Oletukseni kuitenkin on, että terveysvalistuksen taustalla on tiettyjä normatiivisia ja ideologisia näkemyksiä, jotka liittyvät myös valistajien omaan taustaan ja yhteiskunnalliseen asemaan.

Käyttämäni lähteet koostuvat terveysoppaista sekä terveydenhoitoalan lehdistä 1800-luvun puolivälistä 1930-luvulle. Lisäksi käytän lähteinä nukkumista käsitteleviä

ohjeistuksia sanoma- ja aikakauslehdistä. Lähteiden valintaa on ohjannut kulttuurihistorialliselle tutkimukselle tyypilliseen tapaan ilmiölähtöisyys: olen valinnut mukaan lähteitä, joiden kautta voin tarkastella nukkumisen ohjeistamista erilaisista näkökulmista. Miellän lähteet ikkunoina, joista jokaisesta avautuu hiukan erilainen näkökulma samaan ilmiöön. Jokaisella lähteellä on kuitenkin omat rajoituksensa. Ohjeistukset tarjoavat usein ihanteellisen ja myös kirjoittajan omaan maailmaan rajoittuvan näkökulman aikaansa. Ne eivät myöskään ole kattava katsaus ajan kirjoituksista, vaan poimintoja teksteistä, joissa käsitellään nukkumista.

## **Kulttuurihistoriallinen näkökulma unihygieniaan**

Nukkuminen on fysiologinen tarve, joka yhdistää kaikkia ihmisyksilöitä. Nukkumiseen liittyvät tavat ja käytännöt ovat kuitenkin sosiaalisesti, kulttuurisesti ja historiallisesti muotoutuneita. Unihygienia käsittää esimerkiksi sellaiset asiat kuin mikä on sopiva aika unelle, kuinka kauan on sopivaa nukkua ja millaisia valmisteluja ennen nukkumaan ryhtymistä tehdään. Se, miten ja millaiseen nukkumiseen ohjeistetaan, ei ole ajatonta ja universaalia, vaan seurausta ihmisten toiminnasta ja valinnoista.

Nukkumisen sosiokulttuurisen tutkimuksen kenttä on monitieteinen, mutta tärkeimpänä omana tulokulmanani on kulttuurihistoria. Kulttuurihistoria tarkastelee ihmisenä olemisen tapoja: sitä, mitä ihmisyyys tarkoittaa, mitä se tuottaa ja mitkä ovat sen rajat (Kaartinen 2015). Kuten Hannu Salmi (2012) toteaa, kulttuurihistoria on etenkin kulttuurisen ja kulttuurisuuden historiaa. Tämä artikkeli kiinnittyykin nukkumista koskeviin kulttuurisiin ajattelu- ja toimintatapoihin.

Unihygienia on normatiivinen käsite: nukkumista koskevat ohjeistukset perustuvat tietynlaiseen ajatukseen siitä, mitä on hyvä uni, millainen on nukkumiselle sopiva aika ja miten arjessa pitäisi toimia, jotta uni tukisi hyvää terveyttä ja hyvinvointia. Nukkumiseen ja siihen valmistautumiseen liittyvät myös opitut kulttuuriset tavat, kuten päivävaatteiden vaihto yöpukuun ja peseytyminen ennen nukkumaanmenoa. Marcel Mauss (1979 [1934]) kirjoittaa nukkumisen tekniikoista, jotka ovat eri kulttuureissa erilaisia; esimerkiksi se, nukutaanko yksin vai yhdessä, makuu- vai istuma-asennossa, tyynyn kanssa vai ilman, ulkona vai sisällä, vaihtelee ajasta ja kulttuurista riippuen. Maussin tulkinnat eri kulttuurien unen tekniikoista tekevät näkyväksi sen, etteivät omat luonnollistuneet tapamme ole itsestään selviä, vaan kulttuurin muovaamia sosiaalisia käytäntöjä. Länsimainen käsitys unihygieniasta ei päde kaikissa kulttuureissa, se ei ole universaali vaan kulttuurisesti konstruoitu. Länsimainen käsitys moraalista ja puhtaudesta ei ole yleispätevä, eikä myöskään näkemys siitä, mitä tarvitaan hyvään uneen (van der Geest & Mommersteeg 2006, 12). Antropologiset tutkimukset länsimaisissa ja ei-länsimaalaisissa kulttuureissa ovat osoittaneet, että länsimaiset ja ei-länsimaiset nukkumisen kulttuurit eroavat esimerkiksi sen suhteen, miten nukkumista jaksotetaan ja kontrolloidaan tai nukutaanko tulen ääressä, pimeässä vai äänten ympäröimänä. (Worthman & Melby 2002; ks. Nissin 2016, 12).

1800-luvun lopussa unihygienia kiinnittyi erityisesti hygienialiikkeeseen, jonka perimmäisenä tavoitteena oli kansanterveys. Tapakasvatuksen ja sisäistettyjen

normien ja ohjeiden kautta sivistyneistö pyrki kasvattamaan kansasta puhtautta rakastavaa. Hygieniä ei tarkoita tämän artikkelin kontekstissa pelkkää puhtaanapitoa, vaan puhtaus kietoutuu monin tavoin moraaliin, arvostuksiin ja siihen, mitä pidetään hyvänä ja oikeana (ks. Smith 2007). Hygieniaprojekti ulottui koko yhteiskuntaan, koska se muutti elinympäristöä mutta myös ihmisten arkea ja elintapoja uusien normien ja terveen elämän ihanteiden myötä. Kansalaisten velvollisuus oli sisäistä huoli hygieniasta ja opetella terveet elämäntavat. Terveystieteestä tuli kansalaisoikeus ja valtion velvollisuus kansalaisia kohtaan, mutta myös yksilön yhteiskunnallisen arvon tai henkisen sivistyksen mitta. (Harjula 2007, 9, 39; Helén ja Jauho 2003b; Lehtonen 1995a, 214.) Artikkelissäni keskeisiä käsitteitä ovat siis hygienia ennaltaehkäisevänä terveydenhuoltona, mutta myös terveysvalistus, jolla pyritään vaikuttamaan yksilön elämäntapoihin.

Nukkumisen kulttuurihistoriaa ja kulttuurista nukkumisen tutkimusta on tehty jonkin verran. Keskustelukumppaneinani ovat esimerkiksi Laura Nissinin (2016) väitöskirja roomalaisista nukkumiskäytännöistä ja Erin Sullivanin (2012) artikkeli nukkumisen kontrolloinnista 1500-luvulla. Keskeisiä puhtautta, terveyttä ja kansanterveyttä käsitteleviä tutkimuksia ovat tehneet myös Turo-Kimmo Lehtonen (1995), Riitta Oittinen (2003), Minna Harjula (2007) ja Kirsi Saarikangas (1998).

Artikkelini keskeinen näkökulma on se, mihin tarkastelemani ilmiö, nukkumisen ohjeistaminen, asetti oikeanlaisen ihmisyyden ja kunnan kansalaisen rajat. Toinen kulttuurihistoriallinen lähtökohtani on tarkastella sitä, miten ja miksi menneisyys vaikuttaa nykyisyyteemme (ks. Tuominen 2005). Artikkelin lopussa pohdin, miten tutkimani ajanjakson unihygieniaa koskevat keskustelut ovat suhteessa omaan aikaamme. Nukkuminen ja uni sekä unen huolto ja unettomuus ovat jatkuvasti esillä julkisissa keskusteluissa 2010-luvulla. Menneisyyden tutkiminen on tärkeää myös oman aikamme ymmärtämiseksi; vaikka en oleta löytäväni suoraa kausaaliketjua 1900-luvun alun nukkumisoheistuksista nykypäivään, on kiehtovaa pohtia, millaisten valintojen tuloksena esimerkiksi nykyinen käsityksemme unihygieniasta on muodostunut.

## **Aineistot ja analyysitapa**

Terveysoppaat ja -lehdet olivat hygienialiikkeen keskeinen vaikutuskanava. Ensimmäiset suomenkieliset suurelle yleisölle suunnatut terveysoppaat julkaistiin 1700-luvun lopulla, mutta 1800-luvun lopussa ja 1900-luvun alussa niiden määrä lisääntyi huomattavasti. Yleistajuiset lehdet, suomenkielinen *Suomen Terveystieteidenlehti* (viitteissä STL) ja ruotsinkielinen *Tidskrift för Hälsovård* (TFH) levisivät aluksi lääkäreiden, terveydenhoitajien ja kättilöiden välityksellä. (Harjula 2007, 27; Lehtonen 1995a, 209 ja 1995b, 1; Smith 2007, 199–202, 253.) Lähteet ovat suomen- ja ruotsinkielisiä, mutta etenkin terveydenhoitolehdissä käytettiin paljon materiaalia sekä pohjoismaisista että saksalaisista lehdistä (Lehtonen 1995a, 10). Yleistajuisia terveyttä ja terveydenhoitoa käsitteleviä kirjoja myös suomennettiin, kuten norjalaisen Henrik Lundin *Terveys, kauneus ja voima* (1908) ja saksalaisen Otto Dornblüthin *Unettomuus ja sen hoito* (1912).

Ohjeiden tavoitteena oli tapojen ja asenteiden muuttaminen valistajien toivomaan suuntaan (ks. Lehtonen 1995a, 11), mutta kuten kaikki ohjeistukset, ne kertovat vain siitä, mitä ihmisten toivottiin tekevän, eivät siitä, mitä todellisuudessa tapahtui. Ohjeita lukiessa on siis syytä muistaa, että on mahdotonta selvittää, miten niihin suhtauduttiin. Terveystieteiden lehtiin kirjoittivat aikansa merkittävät suomalaiset lääkärit kuten Wilhelm Sucksdorff ja Konrad Relander (Lehtonen 1995a, 9). Etenkin *Suomen Terveystieteiden lehti* lukijakunta oli suuri, huomattavasti lääkärikuntaa laajempi. Alkuvuosien levikki oli 7000 tilaajaa, mikä suomalaisen yleisön koulutustasoon nähden oli paljon. Lehdestä olivat lääkäreiden lisäksi kiinnostuneet myös maallikot, erityisesti siksi, että siinä sovellettiin lääketieteellistä tietämystä Suomen oloihin ja vertailtiin sosiaalisia oloja huolellisen kartoittamisen ja kuvailun avulla (Lehtonen 1995a, 12–13). *Suomen Terveystieteiden lehdessä* julkaistuja tekstejä julkaistiin myös muissa lehdissä kuten esimerkiksi *Työläisnaisessa*, jonka lukijakunta koostui pääosin työväestöstä. Yläluokkaisten lääkärimiesten kirjoittamiin teksteihin ei työläislehdissä välttämättä suhtauduttu vastaanottavaisesti (Oittinen 2003, 180).

Olen analysoinut lähteet aluksi aineistolähtöisesti teemoitellen. Aluksi kävin kaikki lähdetekstit systemaattisesti läpi ja jaottelin tekstit 25 eri teemaan (esimerkiksi terveys, lämpö, makuuhuone, elintavat, varhainen ylösnousu). Tämän jälkeen yhdistelin teemoja ja lähdetekstit yleisempien asiain alle, kuten esimerkiksi ”sopiva aika nukkumiselle”. Tässä vaiheessa rajasin osan teemoista, esimerkiksi unettomuus-teeman, käsittelyn ulkopuolelle, koska esimerkiksi unettomuuden hoitoa koskevat ohjeet olisivat vaatineet kokonaan oman tarkastelunsa. Seuraavassa vaiheessa siirryin aineistolähtöisestä analyysistä teorialähtöiseen ja jäsenin käsittelemäni lähteet kolmen laajemman teeman alle: terveys, säännöllisyys ja puhtaus. Käyn seuraavaksi lävitse nämä kolme teemaa yhdistäen tarkasteluun teoreettisia näkökulmia ja keskusteluja. Lopuksi suhteutan analyysin tuloksia nykyiseen unesta ja nukkumisesta käytyyn keskusteluun.

## Uni ja terveys

1700-luvulta lähtien hygienian oli alettu nähdä paitsi henkilökohtaisen terveyden vaalimisen taidoksi, myös väestön, kansan ja yhteiskunnan ohjailuksi, jonka tavoitteena oli elinvoiman turvaaminen ja vahvistaminen. Oikeanlaisten nukkumiskäytäntöjen ohjeistaminen liittyi tarkastelemallani ajanjaksolla erityisesti kansakunnan terveyteen. Hygienian mielletään nykykielessä ja ajattelutavassa etenkin puhtaudeksi, mutta 1800-luvulla sen merkitys viittasi ennaltaehkäisevään terveydenhoitoon. 1800-luvun aikana hygieniasta oli tullut osa akateemista lääketiedettä sekä keskeinen terveyttä, terveellistä elämää ja sairauksien ehkäisyä koskeva tieteen ja opetuksen osa-alue, jolla oli myös vahva yhteys käytäntöön. Hygieniaprojektin myötä lääketieteellisestä asiantuntemuksesta, instituutioista ja käytännöistä tuli osa yhteiskunnallista järjestyksenpitoa. Hygienialiike keskittyi sekä henkilökohtaista hygienian koskevaan kansanvalistukseen että julkisen terveydenhoidon ja hygieenisten olojen parantamiseen. (Helen ja Jauho 2003a, 7–8 ja 2003b; Lehtonen 1995a, 213 ja 1995b, 17; Mikkeli 1995, 17 ja 1999, 155, 175–177.) Hygienian nähtiin ratkaisevana koko kansan tulevaisuutta ajatellen: terveys, työteho ja puolustusvalmius edistivät myös kansakunnan taloudellista menestystä (Harjula 2007, 18; Smith 2007, 308). 1900-luvun alkukymmenten aikana hygienian käsite ei

enää kattanut kaikkea ennaltaehkäisevää terveydenhoitoa ja terveyden nimissä tapahtuvaa elämäntapojen muokkausta, ja muutenkin painotus siirtyi hygieniasta terveystietoon.

Nukkumisen ohjeistaminen ei sinänsä ollut uutta: esimerkiksi 1600- ja 1700-luvun kirjoituksissa tähdennettiin, että petivaatteet kannatti pestä silloin tällöin, ja 1800-luvulla neuvottiin, paljonko raikasta ilmaa ihminen nukkuessaan tarvitsee (Crook 2008, 24). Terveystietoon sai 1800-luvun lopulta lähtien yhä enemmän jalansijaa myös Suomessa, ja hyvä uni nähtiin välineenä hyvän terveyden saavuttamiseksi. Tarkastelemissani lähteissä nukkuminen onkin ennen kaikkea terveyden vaalimista. Hyvän unen tuloksena olivat terve ruumis ja mieli, ja sen vuoksi myös nukkumisen tuli tapahtua sopivalla tavalla.

Kuten terveeseen ja hyvään elämään, myös hyvään uneen ajateltiin voitavan kasvaa ja kasvattaa. Lääkäri ja voimistelunopettaja Kaarina Kari kirjoitti Marttaliiton julkaisemassa *Emäntälehdessä*:

*Terve uni on kasvatuksella hankittavissa. Sekä lapsi että aikuinen voidaan siihen kasvattaa, aivan kuin moniin muihinkin hygienisiin toimenpiteisiin. Tämä kasvatustapa ei ole tahdon voimistamista, vaan ennakkotoimenpiteitä, joilla pidetään huolta uneen tarvittavista perusedellytyksistä ja joissa elämäntavat ovat sellaiset, että edistävät ruumiinelimistöjen, ensi sijassa hermoston, hyvinvointia.* (Kari 1939c, 103.)

Kirjoituksessa kiteytyy monta terveys- ja hygieniavalistuksen kulmakiveä: ennakointi, perusedellytysten luominen ja kasvatustapa sekä elämäntavat. On siis joku, joka kasvattaa ja joku, aikuinen tai lapsi, jota kasvatetaan. Hygienia puolestaan sisältää toimenpiteitä, jotka ovat konkreettisia ja joihin ihminen voidaan totuttaa. Keskeisessä roolissa ovat myös hyvinvointia edistävät elämäntavat, joihin ihminen itse voi vaikuttaa ja joihin häntä pitää kannustaa. Marttaliiton julkaisemassa *Emäntälehdessä* julkaistuissa kirjoituksissa käsiteltiin unta ja lepoa monesta näkökulmasta. Marttoille vuosi 1939 oli teemaltaan lepovuosi, jolloin kiinnitettiin huomiota erityisesti emäntien työhön ja lepoon. Karin kirjoituksesta on luettavissa, että emäntä oli vastuussa koko taloudesta: hänen velvollisuutensa oli huolehtia paitsi omasta, myös muiden terveydestä ja puhtaudesta. Emännän velvollisuus ja oikeus kasvattaa muita myös oikeanlaisiin nukkumistapoihin oli kyseenalaistamaton.

Kasvatustapojen tietokirjoja julkaissut Julia Sucksdorff antoi teoksensa *Terveys ja onni* (1913) esipuheessa suoran vastauksen kysymykseen mitä tuli tehdä, jos terveyden hoitamiseen ei ole aikaa. Hän neuvoi, ettei aikaa saa hukata ”kahvikekkereissä ja ravintoloissa, juomisessa ja tupakanpoltossa, joka vain pilaa sen ilman jota itsetsi ja lähimmäistesi täytyy hengittää.” Myöskään ”tarpeettomaan yövalvontaan ja muihin luonnottomuuksiin” ei saanut käyttää aikaa, jos halusi säästää terveyttään. Itsensä tuli pitää siistinä ja asumus puhtaana, levätä piti silloin kun oli levon aika ja tehdä työtä ”niin paljon kuin jaksat”. Sucksdorffin kirja oli ilmeisesti suunnattu etenkin sivistyneistön naisille, joilla oli aikaa, varaa ja mahdollisuus sekä kiinnostusta terveyden ja kauneuden hoitamiseen. Kirjassa konkretisoitui myös

terveyden kokonaisvaltaisuus: yövalvominen on luonnotonta, ja lepo, siisteys ja puhtaus olivat kaikki terveyden osa-alueita.

Yhdessäkään lähdetekstissä ei kyseenalaisteta sitä, etteikö ihmisellä olisi halua hoitaa terveyttään. Ohjeissa terveys oletetaan itseisarvoksi sinänsä, puhtaaksi mahdollisuudeksi (ks. Lehtonen 1995a, 218–219). Terveys nähtiin ensisijaisena suhteessa esimerkiksi hauskuuteen tai viihtymiseen: esimerkiksi yöhuvitukset, alkoholi ja tupakka olivat ehdottoman kiellettyjä, koska ne olivat terveydelle haitallisia. Kirjoitusten oletuksena oli, että huvituksia oli vältettävä iloiten, hyvällä mielellä. Kasvatuksen ajateltiin tulevan aluksi ulkoapäin, mutta sisäistyvän vähitellen pysyväksi ajatus- ja toimintamalliksi.

## Säännöllisyys, kohtuus ja kurinalaisuus

Yötä on yleensä pidetty länsimaisissa kulttuureissa ensisijaisena nukkumisaikana, ja päivällä nukkumista on pidetty esimerkiksi monissa keskiaikaisissa ja uuden ajan alun lähteissä sekä epäterveellisenä että vaarallisena. Esimerkiksi skolastisessa lääketieteessä päivällä nukkumista ei suositeltu. (Dannenfedt 1986; Joutsivuo 2015; Klug 2008; Sullivan 2012.) Tutkimuksissa eurooppalaisten kulttuurien unirytmille ja niiden historiallisille muutoksille on kuitenkin esitetty monenlaisia tulkintoja. Historioitsija Roger Ekirch on kirjoittanut muutoksesta, joka Euroopassa tapahtui suhteessa nukkumisrytmeihin. Kun vielä 1600-luvulla uni oli monivaiheista, 1800-luvun lopussa ja 1900-luvulla nukkumiselle suositeltiin yksivaiheista, katkeamatonta unta, joka tapahtui tiettyyn aikaan. Muunlaiset unirytmit ja kulttuuriset nukkumisen tavat unohdettiin. (Ekirch 2006; myös Mauss 1979 [1934]). Unirytmit eivät kuitenkaan ole näin yksiselitteisiä, eikä Ekirchin tutkimuksia voi yleistää kaikkiin kulttuureihin. Esimerkiksi roomalaista nukkumiskulttuuria tutkinut Laura Nissin (2016, 50) toteaa, ettei lähteistä voi tehdä päätelmää, että roomalainen nukkumisrytmi olisi ollut kaksi- tai useampivaiheinen.

Tutkimissani nukkumisoheistuksissa yksivaiheinen unirytmi on lähes kyseenalaistamaton. Muutamissa lähteissä mainitaan, että jos yöuni ei riitä, pieni päivälepo on sallittu. Pääasiallisesti unen kuitenkin pitäisi ohjeistusten mukaan sijoittua yöaikaan. Yö määriteltiin oikeaksi nukkumisajaksi monestakin syystä (ks. Kari 1939b, 65; *Taito elää* 1936, 9–10). Julia Sucksdorff (1913, 57) muistutti, että jo luonto antaa meille viittauksen siihen, että yöllä on levättävä. Yöllä on pimeää ja hiljaista, kun taas aamulla meidät herättävät valo ja ulkoa luonnosta ja muualta maailmasta kuuluvat äänet. *Terveys*-lehden kirjoituksessa ”Sananen levosta ja unesta” huomautettiin:

*Nuku yöllä äläkä päivällä! Pitäisi olla tarpeetonta muistuttaa siitä, koska vaistokin sen jo osoittaa, mutta ihmiskunnan tavat ovat sen pahemmin niin muuttuneet, että luonnon vaatimukset juuri siinä kohdassa ovat unhoitetut. (Terveys 8/1889, 125.)*

Yöhön keskittyvä nukkuminen liittyi myös siihen, että keho tuli opettaa normaaleina pidettyihin tapoihin sekä kurinalaisuuteen ja säännöllisyyteen (ks. Crook 2008, 26). Yöllä nukkumisen ensisijaisuuteen esitettiin myös fysiologisia perusteluja.

Esimerkiksi Kaarina Kari kävi perusteellisesti läpi, minkä vuoksi uni iltayöstä oli virkistävämpää kuin aamuyöstä: kudoksien uudistuminen tarvitsee määrätyn ajan, ja tämä toiminta on vilkkainta heti nukahtamisen jälkeen, kun taas aamulla kahden ja neljän välillä elintoiminnot hiljenevät pienimmilleen. Olisi siis tärkeää muistaa mennä nukkumaan varhain, vaikka, kuten lääkäri Artturi Salokannel (1939, 113) totesi ”meidän ajallemme ominaiset, usein myöhään yöhön kestävät komiteoiden istunnot ja kaikenlaiset illanvietot monelta herkkähermoiselta turmelevat unen”. Parhaaksi nukkumisajaksi suositeltiin neljää tuntia molemmin puolin keskiyön (Lund 1908, 109; TFH 11/1891, 175–176).

Hygienialiikkeen keskeiset periaatteet liittyivät kohtuuteen ja tasapainoisuuteen. Kaiken liiallisen tai liian vähäisen ajateltiin auttavan tautien syntymistä, ja paras vastustuskeino tartuntaa vastaan oli terve ja kunnollinen elämä ja sen kautta syntyvä vastustuskyky. Kohtuus ja tasapaino olivat paitsi yksilön, myös kokonaisten kansojen elämänmuotojen tavoitteita, ja ne kiteytyivät säännöllisyyden noudattamiseen ja työn tekemiseen. (Harjula 2007, 28; Lehtonen 1995a, 233 ja 1995b, 38–39, 50).

Kohtuus, säännöllisyys ja kurinalaisuus toimivat ohjenuorina myös nukkumisen suhteen. Unirytmiksi tuli pitää säännöllisenä, ylös piti nousta varhain ja myöhään valvomista tuli välttää. Salokannel (1939, 113–115) perusteli säännöllisen nukkumaanmenoajan tärkeyttä sillä, että ”kun ihminen elämäntavoissaan alistuu [tähän] luonnon vaatimaan rytmiin, niin silloin hänen elimistönsä kaikki sujuu hyvin.” Nukkumaan piti siis mennä joka ilta samaan aikaan, eikä huonoa unta saanut korvata loikoilemalla pitkään aamulla. Myös Kari (1939a, 9) suositteli nukkumaanmenoaikojen pitämistä mahdollisimman täsmällisinä.

1800–1900-luvun vaihteen Suomi oli maatalousvaltainen maa. Nukkumisohjeisiinkin heijastui kuitenkin Euroopassa pitkällä ollut muutos teollisuusyhteiskunnaksi. Siirtyminen maatalousyhteiskunnasta teolliseen muutti myös suhdetta aikaan ja sen myötä myös unirytmiiin. Aiemmin työpäivän kesto noudatti työn ja tehtävän luonnetta ja sen vaatimaa aikaa, kun taas uudenlainen aikajärjestys perustui työnjakoon, työhön käytettyyn aikaan ja palkkiojärjestelmään. Ajan käyttämistä valvottiin ulkoisesti esimerkiksi kellojen avulla, ja myös työn muodot ja työn tekemisen tavat muutuivat. Vähitellen aikakuri sisäistyi ja siitä tuli itsestäänselvyys. (Thompson 1967, 57, 60–61, 86–87, 90; Anttila 2011, 624.) Nukkumisohjeistuksia voikin lukea myös kehotuksena siirtyä uudenlaiseen tapaan hahmottaa ajankäyttöä osana elämää, joka ei jäsenny maataloustyön vaan virasto- tai tehdastyön aikataulujen mukaan.

Nukkumisohjeissa työ näyttäytyy ensisijaisesti virasto- tai asiantuntijatyönä, kuten kirjoittamisena. Työtä tuli tehdä mieluummin aikaisin aamulla kuin myöhään illalla, vaikka

*valitettavasti meidän aikanamme monet eivät käytä työhönsä tätä suotuisinta aikaa. Paras työaika menee aamulla nukkumiseen, ja paras lepoaika illalla tuhlataan lehtien ja romaanien lukemiseen tai joutavaan loruillemiseen myöhäisissä seuroissa. Eipä kumma, että monet käyvät huonoiksi ja hermostuneiksi. (Berg 1895, 35.)*



Aikaisin heräävä saattoi Bergin mukaan saada paljon hyvää aikaan lastensa ja palvelijoidensa keskuudessa näyttämällä itse esimerkkiä. Aikaisin heräävä sai myös hetken aikaa itselleen ilman asiakkaita, perheenjäseniä, ystäviä tai työtä. Rivien välistä on luettavissa, että Bergin kirjoitus oli suunnattu ylemmän luokan miehille, joiden hän ajatteli toimivan työllään ja esimerkillään oppaina muille. Lapset ja palvelijat samastetaan tekstissä valistuksen ja esimerkin kohteiksi.

Varhaisen ylösnousun seuraukset esitettiin ohjeissa varsin suoraviivaisesti ja yksiselitteisesti hyvinä. Oppia haettiin muun muassa Benjamin Franklinilta, jonka mukaan aikainen ylösnousu ja varhainen nukkumaanmeno tuovat kotiin onnea ja terveyttä (TFH 5/1892, 79). Esikuviksi nostettiin tunnettuja henkilöitä. Esimerkiksi filosofi Immanuel Kantin kerrottiin olleen tavoissaan niin säännöllisen, että kaupunkilaiset säätivät kellonsa hänen kävelyidensä mukaan. Berg kirjoitti, että neljältä aamulla heränneet aiemman sukupolven edustajat eivät kärsineet hermoheikkouksista. ”Vanhaan hyvään aikaan” oli ennen kuulumatonta maata seitsemään aamulla, ja pitkään nukkuja kutsuttiinkin nimellä ”sju-sofware”, seitsemään-nukkuja. Aikaisin heränneistä historian suurmiehistä mainittiin esimerkiksi Martti Luther, joka heräsi kolmelta tai neljältä ja Carl von Linné, joka kesäaikaan heräsi säännöllisesti kolmelta. (Berg 1895, 34–35.) Kaikki kirjoituksissa mainitut esikuvat olivat miehiä, ja kaikkien voi katsoa edustavan tarmokasta ja aikaansaapaa ihmistä, joka toiminnallaan on jättänyt jälkensä historiaan. Aikaisin herääminen nähtiin pyhänä velvollisuutena, joka myös johtaa terveyteen ja tyytyväisyyteen (TFH 5/1892, 79). Aikainen ylösnousu kertoi siitä, että ihminen oli kykenevä kontrolloimaan halujaan ja ruumistaan. Varhainen nousu ja vähäinen uni ovatkin olleet sekä eurooppalaisessa että esimerkiksi japanilaisessa kulttuurissa merkkejä luonteenlujuudesta, moraalaisesta vahvuudesta ja energisyydestä. Ajattelutapa pohjautuu työetiikkaan ja uskonnolliseen kurinalaisuuteen (Steger 2008, 228, 233; Sullivan 2012).

Ohjeistuksissa aikuisen unen tarve määriteltiin useimmiten 6–8 tuntiin, lasten 10–12 tuntiin (esim. Dornblüth 1912, 12; Lund 1908, 109; *Taito elää* 1936, 9–10.) *Terveyslehdessä* (8/1889, 124) todettiin, että on mahdoton sanella kaikille ihmisille ja kaikkiin oloihin sopivia sääntöjä, koska unen, kuten ravinnonkin, tarve on vaihteleva. Unen tarpeeseen vaikuttavat esimerkiksi ikä, sukupuoli, terveys ja asema sekä työn luonne. Rudolf Idmanin (1899, 23) mukaan ”heikot, kivuloiset ja vähäveriset” kaipaavat terveitä ja voimakkaita ihmisiä enemmän unta. Kari (1939c, 65) kirjoitti, että ”väitetään miesten tarvitsevan enemmän unta kuin naisten, koska he ponnistelevat henkisesti enemmän”. *Terveyslehdessä* (8/1889) taas todettiin, että ”naiset näkyvät olevan suuremmassa unen tarpeessa kuin miehet syystä, että mielenliikutukset paremmin painuvat heidän hermostoon.” Monen mielestä henkinen työ vaati enemmän unta kuin ruumiillinen, koska ”lihakset vaativat myös vähemmän lepoa kuin aivot” ja ”ylioppilas tarvitsee enemmän unta kuin päivätyöläinen” (Lund 1908, 109; *Terveys* 8/1889, 122–124). Ohjeistuksissa näkyy se, keitä kirjoittajat edustavat: henkinen työ oli todennäköisesti lähempänä kirjoittajien omaa maailmaa kuin puhtaasti fyysinen. Luokkaerot siis näkyvät myös unen tarvittavien tuntien määrittelyssä.

1900-luvun alun terveydenhoitolehtiä analysoinut Turo-Kimmo Lehtonen (1995b, 81) toteaa, että ”terveen elämän ohjeet ja luonnonmukaisen elämän säännöt voidaan kertoa lääketieteelliseen auktoriteettiin vedoten ilman sen kummempien tutkimustulosten esittämistä.” Terveydenhoito-oppi on Lehtosen mukaan tieteen arvovaltaan perustuva moraalinvartija. Myös nukkumisohjeissa perusteluiksi riittivät ”yleinen tieto” ja yhteiseksi oletettu ymmärrys esimerkiksi siitä, miten varhainen ylösnousu on yhteydessä terveyteen ja korkeaan ikään. (*Taito elää* 1936, 12–13). Perusteeksi ohjeistuksille riittivät usein sananlaskut, jotka olivat osoitus perinnetiedosta, tai viittaus yksittäiseen tutkimukseen. Esimerkiksi Julia Sucksdorff (1913, 55) lainasi englantilaista sananlaskua: ”Varhainen levolle meno ja varhainen nousu tekee ihmisen terveeksi, viisaaksi ja rikkaaksi”. Ohjeistuksissa valvominen nähtiin omana valintana, samoin varhainen ylösnousu. Yhdessäkään ohjeessa ei viitata esimerkiksi työläisten yövuoroihin tai siihen, ettei valvominen yöaikaan välttämättä ole omasta halusta kiinni. Oletus on, että työ tapahtuu päiväsaikaan, ja että unelle on vain yksi oikea aika, joka on yö. Voidaankin pohtia, olivatko nukkumisohjeet suunnattu vain kirjoittajan itsensä kaltaisille ihmisille, vai eivätkö kirjoittajat vain osanneet ottaa huomioon, miten erilaisissa olosuhteissa Suomessa elettiin. Pitäisin jälkimmäistä tulkintaa todennäköisempänä. Täytyy myös muistaa, että ohjeet kertovat ideaalitulasta, eivät vain siitä, miten asiat todellisuudessa olivat.

Kohtuus unen määrässä, oikea unirytmii ja aikainen herääminen olivat osoitus kurinalaisuudesta, itsekontrollista ja säännöllisyydestä, jotka ohjeistuksissa nähtiin tärkeinä terveydelle ja hyvälle elämälle. Ohjeistuksissa näkyy jälleen terveysajattelun kokonaisvaltaisuus: esimerkiksi aikaisin heräämistä perusteltiin sekä terveydellisin että moraalisiin ja sosiaalisiin argumentein. Aikaisin herääminen oli hyväksi niin ihmiselle itselleen, hänen läheisilleen, kuin koko yhteiskunnalle. Ohjeistusten kirjoittajat asettuvat kyseenalaistamattoman auktoriteetin asemaan suhteessa niin terveyteen kuin moraalisiin valintoihinkin.

## **Puhtaus terveystieteiden tutkimuksessa**

Puhtaus näkyy lähteissä eri tavoin: sekä konkreettisenä puhtautena kuten makuuhuoneen raittiina ilmaa tai säännöllisesti vaihdettavina vuodevaatteina että henkisenä puhtautena ja siveellisyytenä. Puhtaudella onkin vahva yhteys moraalisiin, ja puhdistamiseen liittyvä käytös vaatii henkilökohtaista kuria ja järjestystä (Smith 2007, 24–26; ks. Douglas 2000 [1964]) kun taas epäpuhtaus voidaan tulkita liittyväksi alhaiseen moraalisiin (esim. Montijn 2008, 87). Puhdas vesi ja puhdas ilma sekä valo olivat paitsi Suomessa myös muualla Euroopassa hygienialiikkeen keskeisiä teemoja. Erityisesti valo sai vahvan symbolisen merkityksen, mutta sillä oli myös konkreettista lääketieteellistä merkitystä esimerkiksi keuhkotuberkuloosin hoidossa (Crook 2008, 24; Harjula 2007, 33; Saarikangas 1998, 207; Smith 2007, 236). Kirkas valo merkitsi hyvinvointia, kun taas riittämättömästä valaistuksesta ajateltiin seuraavan ruumiillista ja henkistä sairaalloisuutta ja voimattomuutta. Valo voimisti ihmistä ja paljasti liian pesäkkeet. (Lehtonen 1995a, 240 ja 1995b, 41.)

Nukkumisohjeistuksissa korostui puhtaan ilman merkitys: etenkin makuuhuoneen ilman piti olla raikasta. Raitis ilma oli hyväksi terveydelle ja tilavassa, hyvin tuuletetussa makuuhuoneessa nukuttu uni virkisti. Ohjeissa esitettiin tarkkoja lukuja

siitä, miten paljon ilmaan päivän aikana tulee hiilidioksidia ja paljonko jokaista henkeä kohden tulee olla tilaa ja ilmaa. (Westerlund 1891, 83; ks. Saarikangas 1998, 210.) Myös tuuletuksesta annettiin konkreettisia ohjeita. Konrad Reijo-Waara (Relander) ohjeisti varustamaan ”akkunan yläosa avattavaksi sillä tavoin, että alareunaan laitetaan saranat, jolloin ulkoa tuleva ilma ensin pyrkii kattoa kohti ja siinä lämpenee ennenkun laskeutuu alas” (Reijo-Waara 1908). Ohjeissa korostettiin, ettei asuinhuoneiden, etenkin makuuhuoneen, tuulettaminen ollut vain rikkaiden ja hyvinvoivien asia vaan myös köyhemmän kansan kodeissa tuli huolehtia riittävästä raittiin ilman saannista. (Salokannel 1939, 113; TFH 11/1891, 83; Öhrwall 1904, 17.)

Makuuhuoneen piti siis olla hyvin tuuletettu, mutta silti vedoton, ettei nukkuja vilustuisi. Osa kirjoittajista suositteli nukkumista ikkunat auki. Lämpötila ei kuitenkaan saanut laskeutua liian alhaiseksi, ei ainakaan alle kahdeksan asteen, ja nukkujan oli pidettävä päällään riittävästi peitteitä. Raittiissa ilmassa, lämpimän peiton alla makaamista esitettiin myös hoitokeinoksi täky- eli keuhkotautiin. Makuuhuoneessa ei saanut olla liian kuuma, koska liika lämpö nähtiin vahingollisena iholle ja hengitykselle. Ohjeissa moitittiinkin suomalaista tapaa pitää huoneet liian lämpiminä. (Dornblüth 1912, 83; Salokannel 1939, 113; *Taito elää* 1936, 8, 12–13; *Terveys* 8/ 1889, 125; Westerlund 1891, 85.) Karaiseminen raittiiseen, jopa kylmään ilmaan liittyi kurinalaisuuteen ja ruumiin terveyden edistämiseen. Voidaan ajatella, että liiallinen lämpö yhdistyi velttouteen ja laiskuuteen, kun taas viileä ilma tulkittiin reippauden ja terveyden lähteeksi. Hyvä ilmanvaihto liittyi erityisesti tautien ehkäisemiseen. Valistus suunnattiin todennäköisesti esimerkiksi liialliseen mukavuuteen tottuneelle ylempään luokan edustajille.

Raittiin ilman lisäksi myös valo vaikutti unen laatuun. Makuuhuone ei saanut olla liian pimeä eikä suunnata pohjoiseen tai valottomalle pihamaalle. Huolena oli, että pimeässä ja kosteassa kasvaneista lapsista tulisi kalpeita ja sairaalloisia. (Westerlund 1891, 85.) Makuuhuoneen tuli kuitenkin olla riittävät hämärä tai pimeä, ettei liika valo häikäisisi silmiä. (Idman 1899, 24; *Taito elää* 1936, 8.) Makuuhuoneen piti myös olla tilava, rauhallinen ja ”kaukana kosteista, haisevista paikoista”. Siellä ei saanut olla likaisia vaatteita, tuoksuvia kasveja, tomuisia huonekaluja tai myrkyllisiä tapetteja. Lamppuja ja kynttilöitä ei saanut pitää palamassa ja yöastiat oli pidettävä puhtaina. (Idman 1899, 24; Westerlund 1891, 84.) Ohjeita lukiessa täytyy jälleen muistaa, kuka ohjeita kirjoitti ja kenelle: ohjeet kirjoittanut lääkäri tuskin itse tyhjensi yöastiansa, vaan sen teki palvelija.

Ohjeistuksissa huomioitiin myös vuoteen merkitys: hyvä vuode, sovelias nukkuma-asento ja oikeanlaiset vuodevaatteet edistivät ruumiin hyvinvointia ja tyytyväistä mielenlaatua, joilla katsottiin olevan suuri merkitys ihmisen onnen ja terveyden kannalta. Sänky ei saanut olla liian pehmeä eikä liian kova, liian pehmeät ja korkeat tyynyt taas tekivät hallaa vartalon asennolle. (Salokannel 1939, 113; STL 8 & 9/1897, 130–131; TFH 6/1897, 90–91.) Hyviä nukkumistapoja oli kehitettävä jo lapsuudesta saakka ja vanhempien tuli huolehtia, ettei lapsen vuode ollut liian joustava ja pehmeä. Sänky ja peitto eivät saaneet olla liian lämpimiä, koska lämpimään tottunut ruumis oli altis vilustumiselle. (Dornblüth 1912, 84; STL 8 & 9/1897, 130.) Vuoteen valinnassa toistuu ajatus karaisemisesta ja kurinalaisuudesta.

Vuodetekstiilien valintaan liittyvät ohjeet kertovat toiveesta elintapojen muutokseen. Vanhoista tavoista oli luovuttava: esimerkiksi lammasnahkavällypeitot oli hylättävä, koska niitä ”ei koskaan voi pitää puhtaina, ei koskaan desinfioida, ja monessa muussakin suhteessa ne ovat kerrassaan sopimattomat.” Patjaksi sopiva oli jouhinen, meriruohoinen, olkinen tai niinestä eli puun nilan kuidusta tehty, kunhan patjamateriaali puhdistettiin tai vaihdettiin riittävän usein. (Idman 1899, 24; Westerlund 1891, 86.) Kuten muitakin tekstiilejä, myös vuodevaatteita piti ohjeiden mukaan tuulettaa usein, mieluiten päivittäin. Makuuvaatteita ei saanut säilyttää ”umpinaisissa kaappisängyissä tai sohvilla, vaan tulee ne pitää niin, että ilma pääsee niihin vapaasti”. (*Taito elää* 1936, 9–10; Westerlund 1891, 84; Öhrwall 1904, 26.) Ohjeet kertovat siitä, mihin pyrittiin: helposti puhdistettaviin ja huollettaviin materiaaleihin, raikkauteen ja yleiseen siisteyteen. Toisaalta ne kertovat siitä, missä tilanteessa oltiin tai missä kirjoittajat olettivat valistuksen kohteiden olevan. Vanhasta piti luopua ja luoda uusia käytäntöjä.

Bakteerit ja lika esitetään kirjoituksissa vihollisina. ”Ihmisen nukkuessa on vihollinen useimmiten valveilla”, kirjoitti johtava hygieenikko Konrad Relander (1892, 161–164) ja jatkoi, että vuode ei ole vain ”suloinen leposija”, vaan se voi muuttua ”turmiolliseksi suojapaikaksi”. Relander moitti aikalaisiaan siitä, etteivät nämä pitäneet omia, saati palvelusväen makuusijoja puhtaina. Sairaus saattoi vaania missä vain bakteerien muodossa, niin huonossa ilmassa kuin ruoassa tai naapurin hengityksessä. Erityisesti tuberkuloosin ennaltaehkäisyssä korostettiin puhtauden merkitystä. Kodista piti tehdä sekä siveellisesti että konkreettisesti puhdas paikka. (Ks. Kuusi 2003, 34–36; Lehtonen 1995a, 36–37.) Puhdas, moraalinen koti määrittäytyi suhteessa epäterveelliseen ja siten likaiseen ja alhaiseen (Saarikangas 1998, 203). Tarttuminen oli vertauskuva kaiken pahan leviämislle: bakteerien lisäksi tarttuivat muodit, ajattelutavat ja pahimmillaan henkiset sairaudet, vinoumat ja siveetön elämä. Niinpä lääkärit ja kansanvalistajat pitivät velvollisuutenaan puuttua terveyden edistämiseen kokonaisvaltaisesti, tarkoitti se sitten oikeanlaisen ajattelun omaksumista, varietee-näytäntöjen paheksumista, vatsan toimintaa tai nukkumiskäytäntöjä. (Lehtonen 1995a, 234, 236–237 ja 1995b, 41–42.)

Vuode oli paitsi mahdollinen taudin pesäke, myös paikka, joka helposti yhdistyi epäsiiveellisuuteen. Monen henkilön nukkuminen samassa sängyssä oli tavallista paitsi köyhemmän väestön myös varakkaiden keskuudessa sekä maalla että kaupungissa. Sängyssä saattoivat tarttua keuhkotauti tai syyhy, ja yhteisen sängyn pelättiin edistävän ”liian aikaisen ja luonnottoman sukuvietin” kehittymistä ja muita turmiollisia paheita. (STL 8 & 9 1897, 141.) Jokaisella tuli olla oma vuoteensa siiveellisuuden vuoksi, ja makuuhuoneesta tulikin vähitellen asunnon yksityisin osa, joka rauhoitettiin ulkopuolisilta (Saarikangas 1998, 209–210). Ahtaan asumisen pakottama ruumiillinen kanssakäyminen yhdistettiin epäsiiveellisuuteen ja siiveettömyyteen, ja perheenjäsenten makuupaikat piti tilallisesti erottaa toisistaan. Ohjeistuksissa näkyy kirjoittajien käsitys ihanteellisesta kodista; monihuoneisessa porvariskodissa oli mahdollisuus tilojen jakamiseen, kun taas pienissä yhden tai kahden huoneen työläiskodeissa tätä mahdollisuutta ei ollut. Tutkimuksessa Tampereen vähävaraisten asunto-oloista esimerkiksi todetaan, että asunnot olivat ”miltei joka kohdassa epätyytyttävä”. Asunnot olivat kylmiä, ahtaita ja pimeitä, niissä

oli huono ilmanvaihto ja lisäksi ne olivat usein hyvin huonokuntoisia. (Snellman 1909, 48–52, 59.)

Terveysohjeistuksissa kodin puhtaanapito oli lähes yksiselitteisesti naisen, emännän, vaimon tehtävä. Myös tutkimuksissa on todettu, että naiset nähtiin hygienialiikkeen tavoitteiden käytännön toteuttajina. Ilmiö oli kansainvälinen (Oittinen 2003; Smith 2007, 207). Kotirouvan velvollisuus oli taistella pölyä ja bakteereita vastaan. Makuuhuoneen siivoaminen ja tuulettaminen olivat talon emännän ja naispuolisten palvelijoiden työtä. Myös työläiskodin puhtaus oli naisten vastuualuetta. (Crook 2008, 24; Kuusi 2003, 36–37; Oittinen 2003, 178–179; Smith 2007, 284.) Kodin puhtaus ilmensi emännän hallintakykyä ja auktoriteettia (Saarikangas 1998, 217). Puhtauden vaaliminen oli siis yhteiskuntaluokasta riippumatta erityisesti naisten vastuulla.

Puhtaus oli myös luokkakysymys. Terveystieteiden kirjoittajat olivat pääosin hyvävaraisia, sivistyneistöön ja porvaristoon kuuluvia miehiä ja naisia. Tiedon levittämisessä ja soveltamisessa lääkärin rooli oli keskeinen, ja heidän tukenaan olivat kansakoulunopettajat ja kansalaisjärjestöt, erityisesti naisjärjestöt. Esimerkiksi Minna Harjula on todennut, että hygieniaprojektin pääkohde oli työväestö, jonka elinolot ja elintavat ylempien luokkien edustajat mielsivät muuta yhteiskuntaa uhkaavaksi tautipesäksi. Myös terveystieteiden kohteena oli ennen muuta rahvas. (Harjula 2007, 28–29, 133–134.) Nukkumista käsittelevistä ohjeista ei kuitenkaan aina suoraan voi lukea, kenelle kirjoittaja sanansa kohdistaa. Lähteet eivät siis suoraviivaisesti tue väitettä siitä, että terveysvalistuksessa sivistyneistö pyrki valistamaan rahvasta. Tämä johtuu toki myös lähteiden luonteesta ja ajoittumisesta. Moitteita huonoista nukkumistavoista saivat niin kaupunkiväestö, työssäkäyvät kuin epäsäännöllistä elämää viettävät nuoretkin. Ohjeistuksissa välittyy kuva yhtäältä suvaitsevaisesta, ihmisten erot ymmärtävästä kirjoittajasta. Toisaalta normatiivisuus on myös hyvin vahvasti läsnä: hyvä ja terve elämä nähdään hyvin tietynlaisena, eivätkä siihen kuulu esimerkiksi iltahuvitukset.

Luokkakysymystä tarkasteltiin harvoin suoraan nukkumista koskevissa ohjeistuksissa. Yhdessä kirjoituksessaan Konrad Relander (1892) kuitenkin osoitti tuntevansa tematiikan: hän teki vertailuja rikkaan talon emännän ja köyhän torpparinvaimon ahkeruuden ja huolenpidon välillä. Relander muistutti, että köyhissäkin oloissa voi ”vallita puhtaus ja järjestys, kun vaan emännässä on taipumusta puhtauteen”. Puhtauskilpailussa varakkaan talon emäntä saisi hänen mukaansa usein hävetä köyhän torpparinvaimon rinnalla. Relander kertoi tavanneensa rikkaissakin makuuhuoneissa ”mitä törkeintä siivottomuutta”, kun taas köyhän ahtaassa mökissä saattoi vallita kiitettävä puhtaus ja järjestys. Puhtaus ei Relanderin mukaan ollut vain rikkaiden etuoikeus. Hän otti huomioon myös mahdolliset moitteet siitä, että ”varakkaan on hyvä puhua” ja vastasi ennakoituun kritiikkiin, että kysymys oli puhtaudesta, ei siitä, millaisia patjoja on varaa hankkia. Vuodevaatteet saivat hänen mukaansa olla vanhoja ja paikattuja, ”vaikkapa repaleinen jos ei paikkoihinkaan ole tilkkuja”, kunhan ne olivat puhtaita. ”Aikaa pesemiseen ja viruttamiseen on köyhälläkin, kun vain tahtoa ei puutu,” kiteytti Relander. Relanderin kirjoitusta voi pohtia suhteessa artikkelin alussa olleeseen Kaarina Karin kirjoitukseen, jossa hän keskittyy käytännön ohjeisiin ja kiistää, että tarkoitus olisi vaikuttaa tahtoon. Kenties aiempien valistajien tavoitteet oli

jo saavutettu viidenkymmenen vuoden aikana, ja Kari saattoi todeta, että tahtotila puhtauden suhteen oli saavutettu.

*Työläisnainen*-lehtiä analysoinut Riitta Oittinen (2003, 191–92) toteaa, että työläisten ja herrasväen tavoitteet eivät välttämättä eronneet toisistaan, vaan terveys ja puhtaus olivat molempien haaveissa. Työväestölle nälkä oli konkreettisempi ongelma kuin valistajien puhe hygieniasta tai bakteereista. Silti myös työläisnaisten omana tavoitteena olivat terve elämä, viihtyisä koti ja maukkaat ateriat. Sosiaaliset erot näkyivät toki asumisolloissa, eivätkä raitis ilma, hyvä ruoka ja siisti elinympäristö useinkaan olleet heikommassa asemassa eläville mahdollisia saavuttaa. (Oittinen 2003, 181, 188.) Terveystieteiden ja -oppaiden kirjoitukset oli kuitenkin todennäköisemmin suunnattu keskiluokan naisille, kun taas työväenluokkaan kuuluvat naiset lukivat työväenlehtiä.

Terveysvalistus kohtasi lääkäreiden mukaan sekä aktiivista että passiivista vastarintaa. ”Kansa” hangoitteli vastaan ja oli halutonta muuttamaan totuttuja tapojaan. Työväenlehdissä valistajien neuvoja arvosteltiin naurettaviksi ja riittämättömiksi. Keskiluokkaisten naisjärjestöjen neuvontatapaa työläisnaiset pitivät asiantuntemattomana ja ylenkatsovana, ja myös luokkaerot vaikuttivat ohjeiden lukutapaan. (Lehtonen 1995a, 102; Oittinen 2003.) Myöskään nukkumisohjeistuksia lukemalla ei voida päätellä, noudatettiinko niitä käytännössä, ja kenellä ohjeistukset ylipäänsä suunnattiin. Osa ohjeista on sellaisia, joiden noudattamiseen todennäköisesti pyrittiin ainakin porvariskodeissa mahdollisuuksien mukaan. Työväen ja porvariston ajatusmaailmat ja käsitykset siitä, mitä esimerkiksi terveys tai hyvä elämä pitävät sisällään erosivat kuitenkin suuresti toisistaan ja osa ohjeistuksista kenties koettiin käyttökelvottomiksi. Ohjeistuksia lukemalla puhtaus näyttäytyy sukupuolittuneena, naisten vastuulla olevana. Puhtaus asettuu osaksi etenkin sivistyneistön ja porvariston asettamia sosiaalisia, fyysisiä ja henkisiä normeja, jotka vähitellen sisäistettiin osaksi oikeanlaista elämäntapaa myös muissa yhteiskuntaluokissa.

## Johtopäätökset

Olen tässä artikkelissa tarkastellut keskustelua, jota nukkumisen ohjeistuksista käytiin 1800-luvun lopun ja 1900-luvun alun Suomessa. Tuon aikaiset ohjeistukset liittyivät etenkin kansanterveyteen ja tautien ehkäisyyn, mutta myös siihen, mitä ohjeiden kirjoittajat eli yleensä sivistyneistöä edustavat miehet ja naiset pitivät oikeanlaisena, hyvänä elämänä. Nukkumista koskevissa ohjeissa näkyvät ajan terveydenhoitokeskustelulle tyypilliset ihanteet: kohtuullisuus, säännöllisyys, kurinalaisuus, siveellisyys ja puhtaus. Niiden nähtiin johtavan terveyteen ja olevan hyvän elämän ehtoja. Artikkelissani olen nostanut esiin esimerkkejä näihin teemoihin liittyen. Kurinalaisuus liittyy etenkin varhain heräämiseen, säännöllisyys uniryhtiin ja puhtaus makuuhuoneen puhtaanapitoon ja tuuletukseen. Ohjeistukset liittyvät aikakauden käsityksiin unihygieniasta osana yleistä terveyskasvatusta. Niistä voi kuitenkin lukea myös sosiaalisesta ja taloudellisesta muutoksesta, joka Suomessa alkoi tutkimani ajankohdan aikoihin: maalta kaupunkiin muuttaminen, luokkaerojen korostuminen ja elämäntavan muutos esimerkiksi teollisuuden kasvaessa ovat myös uniohjeistusten taustalla, vaikkakaan eivät aina auki kirjoitettuna.

Unihygieniä koskevat standardit ja normit eivät ole ajattomia, paikattomia tai universaaleja, eivätkä siten kyseenalaistamattomia totuuksia. Nukkuminen on kulttuurisesti, historiallisesti ja sosiaalisesti määrittynyttä. Nukkumisoheistuksia voi lukea osana lääketieteen voittokulkua ja ”voittajien historiaa”, porvarillisen elämäntavan yleistymistä. Monet tässä artikkelissa esiin nostamani normit ovat hyvin sisäistettyjä myös nykyään: hyvin tuuletettu huone, hiljaisuus ja rauhallisuus, puhtaat petivaatteet ja unirytmii. Yhä edelleen lääketieteen asiantuntijat antavat ohjeistuksia hyvään uneen ja oikeanlaisina pitämiinsä elämäntapoihin. (Ks. Valtonen 2011). Niin 1900-luvun alussa kuin nykyäänkin valistuksen kohteena on yksilö, jonka tulee pitää huolta omasta työkykyisyydestään, terveydestään ja hyvinvoinnistaan ollakseen tuottava ja tehokas. Nukkumisella tavoitellaan siis sekä yksilöllistä että yhteistä hyvää, mutta se, miten tämä hyvä määritellään, ei ole ajasta ja kulttuurista irrallinen itsestänselvyys. Artikkelissani olen keskittynyt ohjeistuksiin, joiden kirjoittajat edustivat sivistyneistöä ja porvaristoa ja joiden kohteena ovat olleet niin sivistyneistö kuin työväkikin. Esimerkiksi työväenlehtien lukeminen todennäköisesti avaisi erilaisen näkökulman, ja tarkoitukseni onkin jatkossa laajentaa ilmiön tarkastelua myös muihin lähteisiin.

**FT, kulttuurihistorioitsija Päivi Rantala toimii Lapin yliopistossa laadullisten tutkimusmenetelmien yliopistolehtorina.**

## Tutkimusaineisto

### *Lehtiaineisto*

Berg, Henrik. 1895. Om nyttan af att stiga tidigt upp. *Tidskrift for Hälsovård* 3: 33–37.

Idman, Rudolf. 1899. Unesta. *Terveydenhoitolehti* 2: 23–25.

Kari, Kaarina. 1939a. Miten nukun? *Emäntä* 1: 7–8.

Kari, Kaarina. 1939b. Miten nukun? *Emäntä* 3: 65–66.

Kari, Kaarina. 1939d. Miten nukun? *Emäntä* 4: 103–104.

Reijo-Waara, Konrad. 1908. Avoikkunainen makaamisesta. *Pellervo* 16: 304–305.

Konrad Relander. 1892. Vuoteesta näin tautiaikana. *Terveydenhoitolehti* 11: 161–164.

*Terveydenhoitolehti*. 1897. Vuode. 8 & 9: 130–131.

*Terveydenhoitolehti*. 1897. Lasten ei sovi maata yhdessä samalla vuoteella. 8 & 9: 141–142.

*Terveys*. 1889. Sananen levosta ja unesta. 8: 122–125.

*Tidskrift för Hälsovård*. 1891. Softiden. 11: 175–176.

*Tidskrift för Hälsovård*. 1892. Det tidiga uppstigandet om morgonen. 5: 79–80.

*Tidskrift för Hälsovård*. 1897. Sängen och sängkläder. 6: 90–91.

Westerlund, F. W. 1891. *Tidskrift för Hälsovård*. 6: 81–86. Om våra sofrums betydelse för hälsan.

### *Kirjalliset lähteet*

Dornblüth, Otto. 1912. *Unettomuus ja sen hoito*. Helsinki: Weilin & kump. Osakeyhtiö.

Lund, Henrik. 1908. *Terveys, kauneus ja voima. Kymmenen käskyä*. Norjan kielestä suomennettu. Helsinki: G. W. Edlundin Kustannusosakeyhtiö.

Salokannel, Artturi. 1939. Unettomuudesta ja sen hoidosta. Julkaisussa *Suomen Kansanvalistusseuran Kalenteri*, 112–118. Helsinki: Otava.

Sucksdorff, Julia. 1913. *Terveys ja onni*. Helsinki: Aikain vartija.

Taito elää kauan terveenä ja onnellisena. 1936. Julkaissut D. J. K. Tampere: Tampereen Työväen Kirjapaino.

Öhrwall, Hjalmar. 1904. *Puhtaudesta ja raittiista ilmasta*. Tampere: Osuuskunta Wäinämöinen.

### *Kirjallisuus*

Anttila, Anu-Hanna. 2011. Joutenolo ja ei-minkään tekeminen toimintana. *Yhteiskuntapolitiikka* 76 (6): 620–632.

Crook, Tom. 2008: Norms, Forms and Beds: Spatializing Sleep in Victorian Britain. *Body & Society* 14 (4): 15–35.

Dannenfeldt, Karl. 1986. Sleep: Theory and practice in the Late Renaissance. *Journal of History of Medicine* 41 (4): 415–441.

Douglas, Mary. 2000 [1966]. *Puhtaus ja vaara. Ritualistisen rajanvedon analyysi*. Suom. Virpi Blom ja Kaarina Hazard. Tampere: Vastapaino.

Ekirch, Roger. 2006. *At Day's Close: Night in Times Past*. New York–London: W. W. Norton & Company.



van der Geest, Sjaak & Geert Mommersteeg. 2006. Beds and culture: Introduction. *Mediche Antropologie* 18 (1): 7–17.

Harjula, Minna. 2007. *Terveiden jäljillä. Suomalainen terveystieteellinen tutkimus 1900-luvulla*. Tampere: Tampere University Press.

Helén, Ilpo ja Mikko Jauho. 2003a. Johdanto. Teoksessa *Kansalaisuus ja kansanterveys*, toim. Ilpo Helén ja Mikko Jauho, 7–12. Helsinki: Gaudeamus.

Helén, Ilpo ja Mikko Jauho. 2003b. Terveyskansalaisuus ja elämän politiikka. Teoksessa *Kansalaisuus ja kansanterveys*, toim. Ilpo Helén ja Mikko Jauho, 13–32. Helsinki: Gaudeamus.

Joutsivuo, Timo. 2015. *Terveys keskiajan lääketieteessä*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Kaartinen, Marjo. 2015. *Kulttuurihistorian välttämättömyyksistä*. Professoriluento, Turun yliopisto 30.9.2015.

Klug, Gabriele. 2008. Dangerous Doze: Sleep and Vulnerability in Medieval German literature. Teoksessa *Worlds of Sleep*. Toim. Lodewijk Brunt & Brigitte Steger, 31–52. Berlin: Frank & Timme,

Kuusi, Hanna. 2003. Tuberkuloosin torjunta ja moderni kansalainen. Teoksessa *Kansalaisuus ja kansanterveys*, toim. Ilpo Helén ja Mikko Jauho, 33–57. Helsinki: Gaudeamus.

Lehtonen, Turo-Kimmo. 1995a. *Puhtaan elämän jäljillä*. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus.

Lehtonen, Turo-Kimmo. 1995b. Bakteerit ja henkisten ruttotautien siemenet. Puhdas elämä suomalaisessa terveystieteessä 1890-luvulla. Teoksessa *Terveiden lähteillä. Länsimaisten terveystieteiden kulttuurihistoriaa*, toim. Timo Joutsivuo ja Heikki Mikkeli, 205–252. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Mauss, Marcel 1979 [1934]: *Techniques of the Body. Sociology and Psychology: Essays*, tr. B. Brewster. London: Routledge and Kegan Paul.

Mikkeli, Heikki. 1995. Hygieia, Asklepioksen tytär terveyden linnassa. Dietetiikka ja terveystieteet uuden ajan alussa. Teoksessa *Terveiden lähteillä. Länsimaisten terveystieteiden kulttuurihistoriaa*, toim. Timo Joutsivuo ja Heikki Mikkeli, 85–120. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Mikkeli, Heikki. 1999. *Hygiene in the Early Modern Medical Tradition*. Helsinki: Suomalainen tiedeakatemia.

Montijn, Ileen. 2008. Beds visible and invisible: Hygiene, Moral and Status in Dutch Bedrooms. Teoksessa *Worlds of Sleep*. Toim. Lodewijk Brunt & Brigitte Steger, 75–92. Berlin: Frank & Timme.

Nissin, Laura. 2016. *Roman sleep. Sleeping areas and sleeping arrangements in the Roman house*. Helsinki: University of Helsinki.

Oittinen, Riitta. 2003. ”Leipää, suojaa ja valoa”. *Työläisnainen*-lehti työkansan terveyden puolestapuhujana. Teoksessa *Kansalaisuus ja kansanterveys*, toim. Ilpo Helén ja Mikko Jauho, 175–195. Helsinki: Gaudeamus.

Saarikangas Kirsi. 1998. Suomalaisen kodin likaiset paikat. *Tiede & Edistys* 3: 199–220.

Salmi, Hannu. 2012. *Kulttuurihistoria ja länsimaiden perikato*. Professoriluento, Turun akatemiatalo 30.5.2012.

Smith, Virginia. 2007. *Clean: A History of Personal Hygiene and Purity*. Oxford: Oxford University Press.

Snellman, G. R. 1909. Tutkimus vähävaraisten asunto-oloista vuonna 1909 Tampereen kaupungissa sekä viereisissä Pirkkalan ja Messukylän pitäjän osissa. Tampere: Tampereen sanomain osakeyhtiö.

Sullivan, Erin. 2012. The Watchful Spirit: Religious Anxieties towards Sleep in the Notebooks of Nehemiah Wallington (1598–1658). *Cultural History. Journal of the International Society for Cultural History* 1 (1): 14–35.

Steger, Brigitte. 2008. ”Early to Rise”: Making of Japanese Healthy, Wealthy, Wise, Virtuous, and Beautiful. Teoksessa *Worlds of Sleep*, toim. Lodewijk Brunt & Brigitte Steger, 211–236. Berlin: Frank & Timme.

Thompson, E. P. 1967. Time, Work-Discipline, and Industrial Capitalism. *Past and Present*, no 38 (Dec. 1967), 56–97.

Tuominen, Marja. 2005. ”*Me kutsumme menneisyyttä nykyisyytemme tueksi.*” *Näkökulmia aikoihin ja niiden kokemiseen*. Virkaanastujaisesityelmä Lapin yliopistossa 28.2.2005.

Valtonen, Anu. 2011. We Dream as We Live – Consuming. *Research in Consumer Behavior* 3 (13): 93–110.

Williams, Simon. 2005. *Sleep and society. Sociological Ventures into (Un)known*. London and New York: Routledge.

Worthman, Carol M. & Melissa K. Melby. 2002. Toward a Comparative Developmental Ecology of Human Sleep. Teoksessa *Adolescent sleep patterns: biological, social, and psychological influences*, toim. Mary A. Carskadon, 69–117. Cambridge: Cambridge University Press.