

元気のひけつ

住まいの照明

プラスα

心地よく目覚められるよう、工夫を凝らした照明器具も出ている。

松下電工の天井直付け照明器具「ASSA（アッサ）」は目覚ましの設定をした時刻の約30分前から徐々に明るくなり、約2分前からは小鳥のさえずりなどの心地よい音が鳴る。

天井から手元までの昇降をリモコンで操作できる照明もある。明るさや安全に配慮したもので、蛍光灯の交換に脚立を使う必要もない。

寝つきが悪く、朝起きても頭がボーっとする。朝日を浴びるとすっきり目覚めるといわれども、誰もが日当たりの良い場所に住んでいるとは限りません。ただ住まいの照明も体のリズムに影響するそうです。照明を工夫すれば良いのでしょうか。



昼間の仕事や家事は明るい蛍光灯の下だとやる気が出る一方で、夜のくつろぎの時間は明るさを落とした電球が落ち着く——経験的によく言われてきたことだが、松下電工照明R&Dセンターで研究を進める野口公喜技師は「その根拠が体の生体リズムとの関係で分かかってきました」と語る。

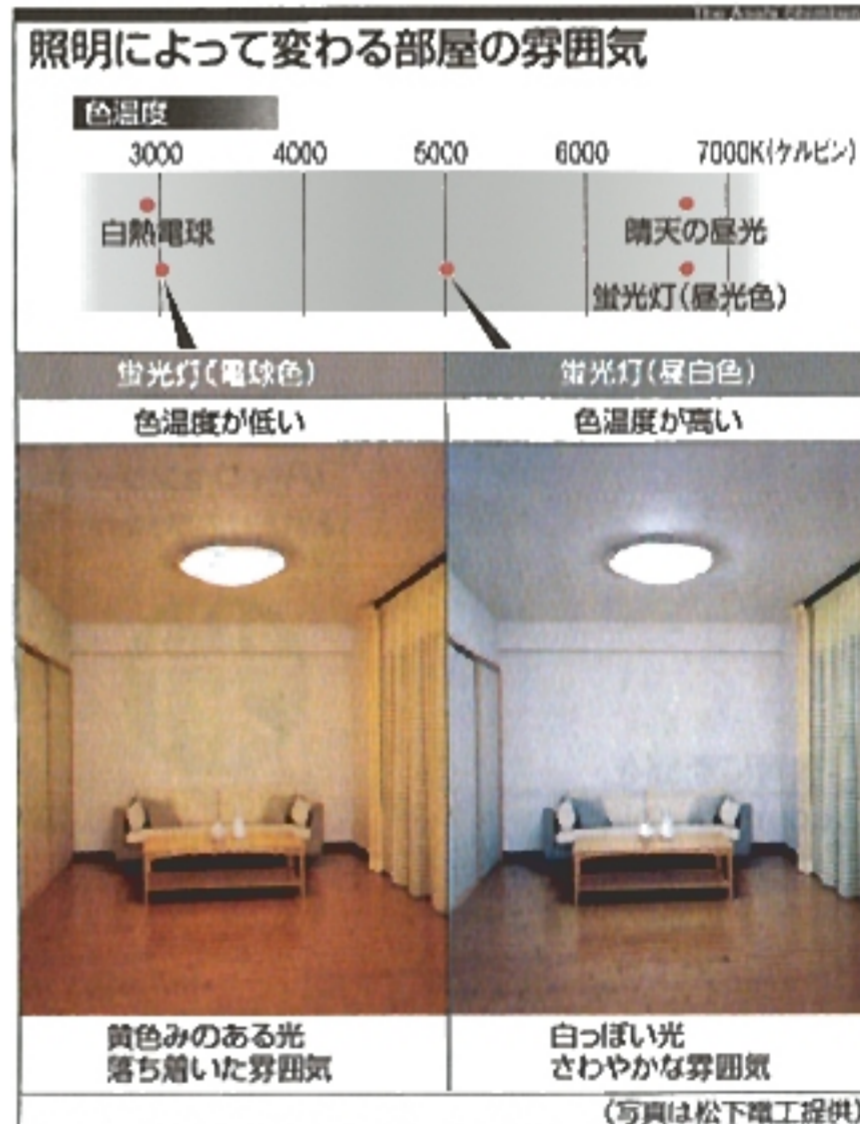
そのかきとまっているのが、睡眠にかかわるホルモンのメラトニンだ。夜、眠っている間にたくさん分泌され、太陽などの明るい光を浴びると抑制される。

住宅の夜の照明でも同じことが起きるのだろうか。野口さんらは30〜50代の男性13人の協力を得て、こんな実験をした。

午後8時から12時までDVDを見ていてもらって、蛍光灯で顔に約1000ルクスの光が当たる場合と、蛍光灯を消した場合で、唾液中のメラトニン濃度を比べた。

その結果、13人のうち7人では蛍光灯を消すとメラトニン濃度が時間を通して上昇し、明るい場合には上昇が抑えられた。た

睡眠に明るさ・照らし方の配慮を



だ残りの6人では差がなかった。

「1000ルクスは住宅の照明として普通の明るさ。個人差はあるが、この程度の明るさでもメラトニンに影響した」とも。

これまでの研究で、メラトニンの分泌はふだん起きる時間の約14時間後に始まるとされている。午前7時に起きる人なら、午後9時ごろになる。メラトニン抑制作用は光の色によって違い、青い光で強く抑制されること分かっている。

野口さんのアドバイスは、寝る前、部屋を必要以上に明るくしないこと。光源は青色の成分が少ない電球などがいい。朝の目覚めには明るい光が効果的という。

ちょっと専門的な言葉だが、夜は色温度が低い光、朝は高い光、と意識することになる。

■ 四、色温度が高い方が青っぽく、低い方が黄色っぽい。蛍光灯でも「昼白色」は青っぽい、電球に近い「電球色」もある。

もっとも住宅の照明は、生活スタイルなどを総合的に考える必要がある。年齢によ

る感じ方の個人差もある。



関西大環状都市工学部の原直也・専任講師(建築学)は「住宅では安全性も重要」と指摘する。たとえば、廊下や階段、夜中にトイレに行くのに明るい照明の助けになるし、薄暗いと転ぶ恐れが大きくなる。危険を感じない程度の明るさは必要だ。

住宅関連企業などJUNON(株)の代表取締役社長(代表取締役)の野口公喜氏は「健康な光環境」を自己評価できるチェックリストを作った。階段の段差は見えやすいか、廊下の足元は明るいかなど、安全性や快適性などを確認する項目が挙げられている。

同協会の光・視覚環境部長で清水ハウス・ハートフル生活研究所の後藤浩一主任は「照明は質やバランスが重要。自宅の照明を見直し、問題に気づいたら対策を考えてみて」と話す。

(浅井文和)

※当記事について、朝日新聞社に無断で転載することを禁止します。