

～良い睡眠を得るための「照明」とは？～

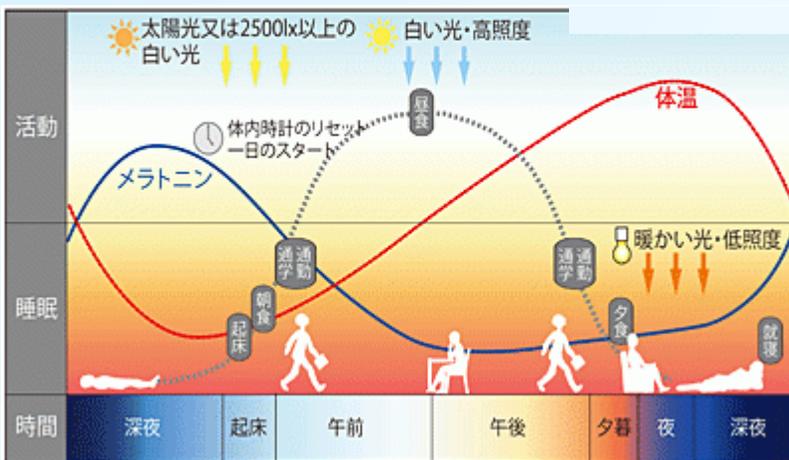
睡眠は心身が正常な働きを保つために必要な行為です。眠りを司るホルモンにメラトニンがあり、それは目から入る光に反応します。夜の就寝前は、メラトニンの濃度を高めるために暗めで温かい光が適しており、更にもその効果をより高めるため、朝の目覚めは明るく白い光を浴びると良いそうです。今回は、就寝前の照明について取りあげてみます。

< “光” は生体リズムをコントロール！ >

人は1日およそ24時間の体内時計を持っています。

人によってその時計が微妙に異なり、地球の自転速度に近い24時間の体内時計を持っている人は、規則正しい生活をしていれば、比較的苦労することなく、毎日同じ時間に寝起きすることができますが、**体内時間のずれている人は日毎に寝起きの時間に変化が生じ、その蓄積が結果的に睡眠障害に陥りやすくなります。**

その“ずれ”をリセットしてくれるのが「光」です。



～生体リズムとメラトニン分泌の関係図～

1日のスタートである朝は、体内時計が正常に刻まれる機会です。それは、毎日朝日を浴びることで、**ずれた体内時計がリセット**され、1日の生体リズムが作られるためです。

その方法として、起きたらまず窓のカーテンを開けます。また、窓の方位の関係で朝日を直接浴びることが出来ない場合は人工光で補助的な役割を果たします。できるだけ白い光でベッドの枕元を中心に明るくなるような照明にすると良いとのこと。

光を浴びた後は、**しっかりと朝食をとると**、さらにその効果が高まるそうです。

逆に夜はほの暗く、暖かい光の下で過ごすことが、睡眠ホルモンであるメラトニンを分泌し、入眠のために必要な環境が生まれます。

したがって夜になっても眠たくなく、さらに**テレビや携帯端末などの誘惑**で、白く光る発光体（ブルーライト）を見ている時間が長いと、**より眠れない環境**になっていると考えて良いと思います。



光の「色温度」によって、こんなに変わる！

～寝付きが悪くなる原因は「光」～

質の良い睡眠は健康には欠かせないものですが、「寝つきが悪い」「途中で何度も目が覚めてしまう」など睡眠に関する悩みは意外に多く、**不眠症の方は日本では5人に1人**とも言われています。

眠れない原因は、体の不調やストレスなど様々ある中で、**光が眠気を覚まして**いる場合もあります。ここでは寝室の照明計画を考えてみます。

<全般照明の明るさの目安は15～30lx（ルクス）>

寝室の照度基準（JISの照明基準総則）は、全般照明で**15～30lx**です。一般的にシーリングライトで「～昼用」という器具を選ぶと平均照度で**100lx程度**を目安としているため、**寝室で使用すると明るすぎる**こととなります。

ワルームの場合など多目的な部屋では、就寝前は天井照明を消灯又は調光し、枕元にスタンドライトを置くと良いでしょう。

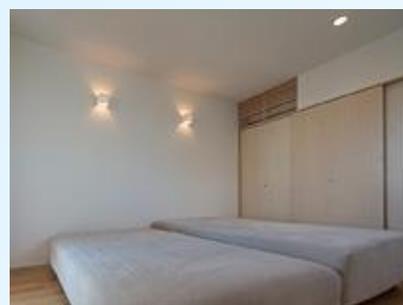


<光源が見えない位置に器具を取付>

ダウンライトやブラケット器具は、**ベッドについて視線で器具内のランプが直接見えない位置**に設置します。

そのためダウンライト器具は**ランプができるだけ奥に入っているタイプ**を選び、目線から離れたベッドの足元側や、クローゼットの近くに付けると良いでしょう。

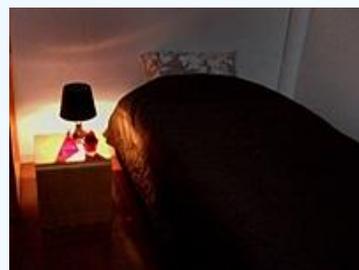
またブラケット器具はベッドのヘッドボード側に取り付く場合が多いですが、空間とのバランスや光の効果を考えた位置に取り付けることが望まれます。（右の写真を参照）



<スタンドライトもまぶしくない器具を！>

お休み前に眩しい光が目に入ると眠気を覚ましてしまうことがあります。

特に寝つきが悪い方は、スタンドライトなどもセードが光らずに光だけが空間に広がる器具もおすすめです。



～売物件、取り急ぎ募集中！～

私たちは、土地や建物の仲介のみではなく、声かけ頂ければ、何かとお役に立てます！

弊社に一度は
ご相談下さい！

～土地・建物のよろず屋～



マルヒロ不動産(株)

名古屋市中村区横前町109番地

TEL: 052-413-4628



<https://maruhiro2103.co.jp>