暮らしに　かり　を　プラス

灯りコラム
Vol.3

# 照度と眩しさの関係

## 45歳を境に目の退化が進むということを知っていますか？

高齢に伴い、目の水晶体が白濁し黄色に変色します。これにより、眩しさを感じやすくなる一方、明るさを欲求します。

視力の分野では40歳を境に高齢者の部類に入ります。目の退化は予想以上に早くから始っているのです。

読書などの机上面作業に必要な明るさは、一般的に40歳を過ぎたら年齢に10を掛けた数字が適正照度と言われてます。40歳で400ルクス、80歳で800ルクス。40歳と80歳では必要照度に倍の差が出ます。さらに、加齢による色覚の変化も無視できません。年齢が高くなるほど青系統の色覚が鈍くなり、赤系の明度が上がるともいわれています。

そして、一番厄介なのが「白内障」水晶体が白くなる濁ってくる病気。60歳台で70%。80歳台で100%の確率です。白内障を発症すると、途端に「眩しさ」が気にな

## 白内障、眩しさは天敵

原因は、ひかりの乱反射

眩しい　LED照明　はもってのほか

原因は、「光の乱反射」雨の日の油膜がギラギラした車の窓ガラスの様な感じになります。

天敵は、ダウンライトが一番多いのでは？と予想してます。

グレアレス
ダウンライト

それは何故か？　安いLEDダウンライトは浅型が多く、LEDの光源が直視できます。だから眩しさが倍増してしまうのです。そんな時は、深型の器具を選ぶ。若しくは、グレアレス（眩しさを抑えた）の器具を選ぶと眩しさを軽減することが出来ます。

そして、間接照明を取り入れ、天井面や壁面に光りを当てて、空間が明るく感じる「明るさ感」を作る事がポイントです。

誰にも必ずやって来る「白内障」。事前に対策を取る方法を知っているだけで老後生活を見越した快適な暮らしの計画を提案することが出来ます。明るさを確保する照明ですが、不快を取り除くことが出来るのも照明です。

詳細照明設計は、株式会社灯り計画

**照明計画を切り口に暮らしの提案の幅を広げてみませんか？**
**インテリアを引き立てる照明術。豊かな暮らしには、照明の効果や演出が必須アイテム。**
**こだわりの場所やちょっと自慢の場所に灯りのスパイスを効かせた提案をしてみてはいかがでしょうか。**
**照明計画のご依頼をお待ちしております。**

info@design-akari.com　Tel：04-7196-7142