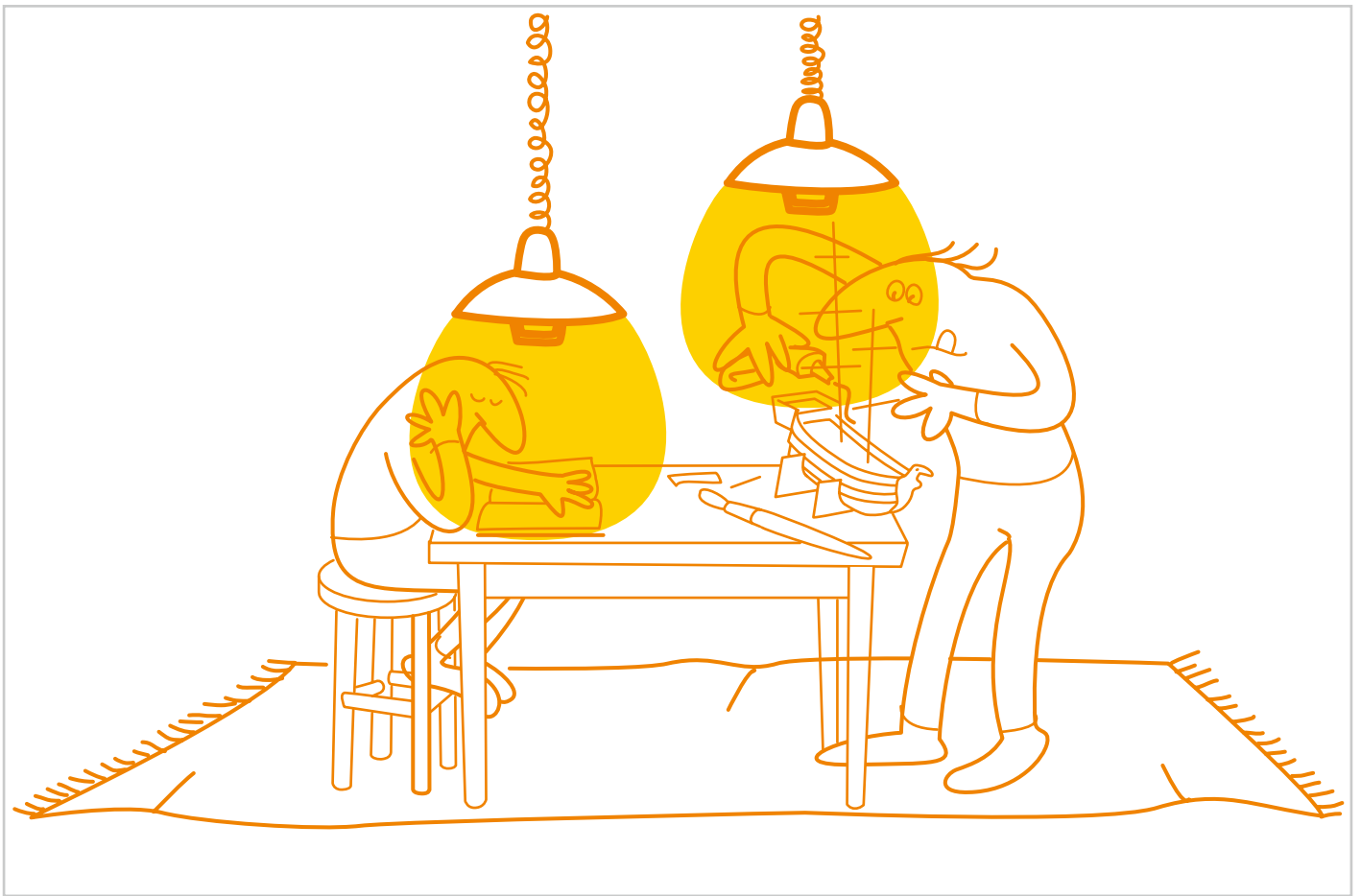


照明を、もっと目にやさしく

照明のもっとも大切な役割は、ものをはっきり見えるようにすること。でも時には、光がまぶしすぎてかえって見にくかったり、ランプをつけても消してもあまり変わらなったりします。

一体どうしたら、機能的で目にやさしい照明の使い方ができるでしょう？ 難しくはありません。実践的なアプローチと、目の働きに関するほんのちょっとした知識さえあれば、誰にでも簡単です。

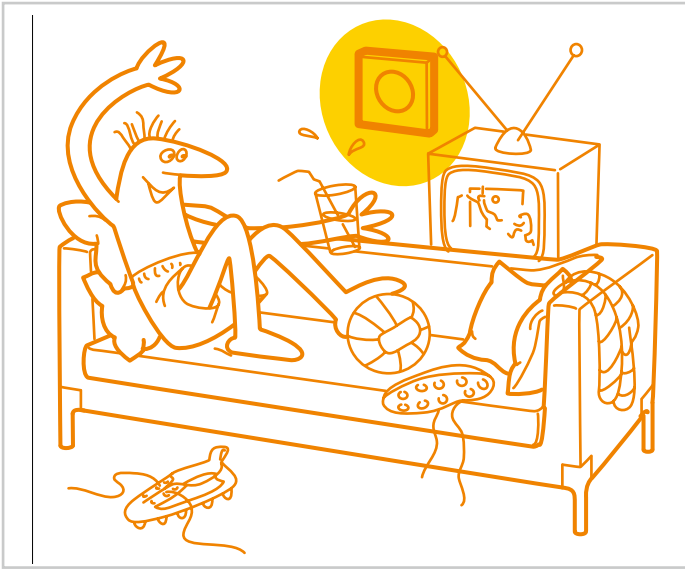


ダイニング—食事に読書、勉強もする場所

ダイニングテーブルは、よく考えてみると「アクティビティテーブル」と呼んでもいいほど、宿題や趣味の手仕事、読み物や書き物など、食事以外の活動をするスポットになっています。だから照明は、さまざまな作業に対応できるタイプを選びたいもの。シェードがメタルかダークカラーのペンダントランプなら、光が真下に向かうので、テーブルの表面を明るく照らせます。たいがいの場合、ラ

ンプはテーブルの55cm～60cm上に吊るとよいでしょう。こうすれば、どこの席についても電球のまぶしい光が直接目に入りません。大きめの長いテーブルの場合、ランプは1つよりも、何個か使ったほうが上手に明るさを得られます。

高さの調節が可能なペンダントランプなら、明かりだまりの大きさを変えられるので実用的。



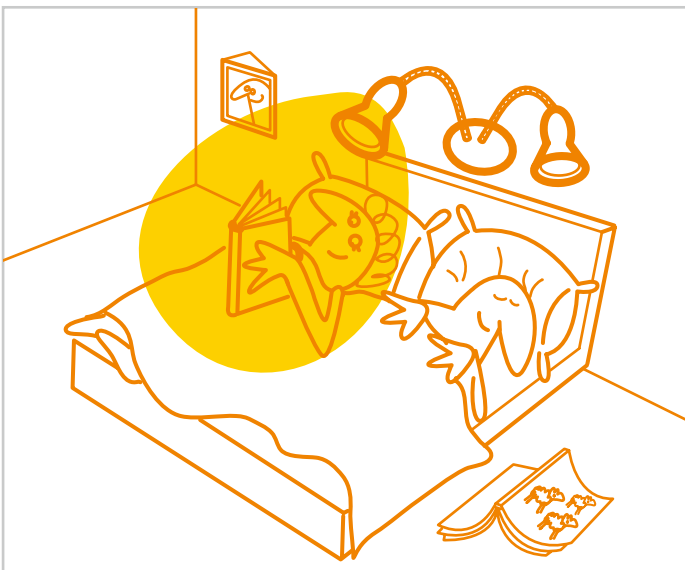
テレビの後ろにも照明を

テレビを見るときは、ランプでテレビの後ろの壁をほんのり照らしておくのがグッド。テレビ画面と周囲との明暗差が小さくなるので、目が疲れにくくなります。



本を読むとき、快適なソファよりも必要なもの

読み物をしたり、細かい手仕事をするときは、目の負担を軽減するために十分な明るさが必要です。まずは、一定の範囲を集中して照らす読書ランプを用意するといいでしょ。高さや向きの調節ができて、光を通さないタイプのシェードが付いたものなら、必要な場所を照らすことができ理想的です。シェードが半透明のテーブルランプなど、広範囲に光を放つタイプの照明を併用するのもグッド。手元と周囲との明暗差が小さくなるので、目が疲れにくくなります。



ベッドで本を読むときは

寝室の読書ランプは、ダブルベッドの中央寄りに配置して、光の角度を外へ向けて使しましょう。こうすれば、光がまっすぐ本のページにあたらないうえ、まぶしくないうえ、眠りに着こうとしているパートナーのじゃまにもなりません。読書ランプのシェードは、光を通さないタイプがおすすめ。一定の範囲だけを集中して照らすので、いちばん効果的です。さらに、ベッドサイドにテーブルランプを置いて、周囲をほんのり照らすようにすれば、極端な明暗差がやわらぎ、目の負担が軽くなります。

年をとるほど、もっと明るさが必要に

40代、50代になると、視力もだんだん落ちてきます。往々にして、快適にものを見るために以前よりもっと明るさが必要になってきます。いちばんシンプルな対策は、もっと強い光源に取り替えたり、部屋のランプの数を増やすこと。でも、ランプからのまぶしい光が直接目に入らないようにするのも大事なポイントです。年をとるほど、明暗の変化に目が慣れるのに時間がかかるようになるからです。

明暗の差を穏やかに

明暗の差が極端に大きいと目が疲れます。暗いところから急に明るいところに視線を移したとき、明暗の変化に目がすぐに対応できないと、私たちはそれを「まぶしさ」として体験します。読書ランプやスポットライトなど、狭い場所を強い光で照らす照明器具を使うときは、シーリングランプや、光を通すシェードのアップライト、フロアランプ、テーブルランプなど、広い範囲を照らすタイプの照明を併用して、明暗の差をやわらげましょう。