

平手 小太郎

東京大学大学院 工学系研究科 建築学専攻 教授

高齢者の中途覚醒時の照明環境が安全な歩行、

心理的安心感、及び再入眠に及ぼす影響

居室内の深夜の動別の所要照度の把握することを目的とし、住み慣れた空間の中で実験用照明器具を設置し自由に制御させる実験を行った。実験1では、被験者の自室において普段の状態に近い環境を与え、明るさの制御が可能な実験用照明器具を設置し、実際の深夜のトイレ移動時の状況から得られるデータを取るよう工夫した。実験2では、深夜の心理・視覚の状態との違いを明らかにすることを目的とし、同じ空間の中で深夜の中途覚醒時の状況を再現する実験を行った。

研究の成果として、本研究では適正照度値として、入眠時は0.2~1 lx、中途覚醒してトイレに移動する時は0.2~2 lx、トイレ利用時は10~20 lxが得られた。この照度値は現行照度基準及び既往研究より低い結果となったが、照明方式の違い、実験空間の環境の違い、調光の条件などの実験の条件の違いを考慮すると妥当なものと考えられる。