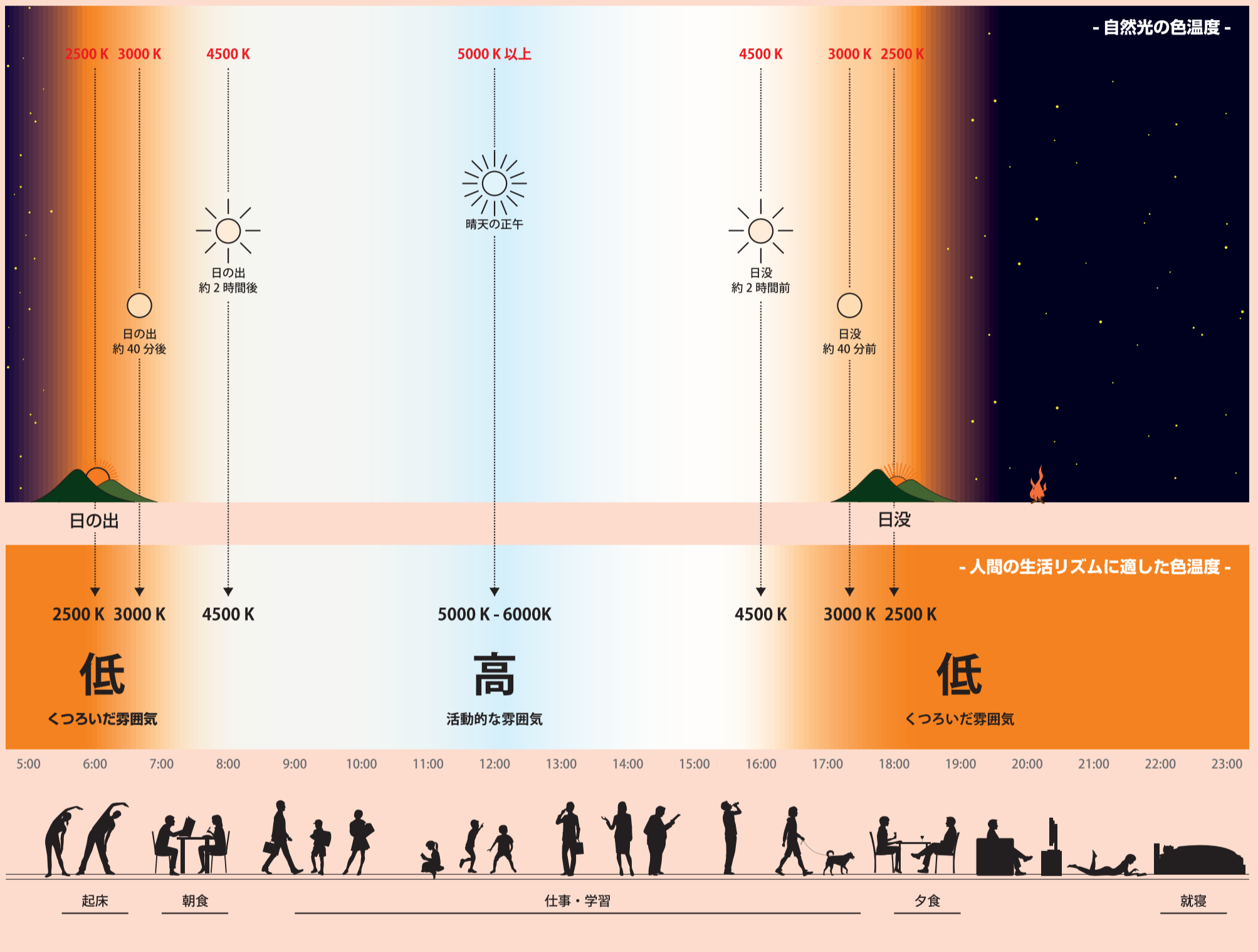


LEDの調色・調光について

生体リズムと光の関係

■生活リズムと色温度

一日の生活のリズムに沿って、照明の色と明るさを変化させる。



近年、睡眠に関する研究から、光と生体リズム（サーカディアンリズム）の関係が明らかになっています。

現在、健常者であっても睡眠障害予備軍が多く存在するといわれています。このような状況を改善する一つの方法として、生体リズムを考慮した照明制御が注目されています。昼間は高照度高色温度、夜間は低照度低色温度にして、時間的にメリハリをつける方法です。

LED照明の特長のひとつに、従来光源では容易にできなかった「調色」「調光」のしやすさがあります。これは、LEDから発する光の色と明るさを細かくコントロールすることで、光環境を作る際の自由度が増し、様々な効果の発見や使い方の提案が期待される技術です。

自然光の変化のリズムに調色・調光制御で照明を合わせることで、心理的に快適になるとともに、生体リズムを整える光環境が実現可能となります。