

日当たりが悪く、暗い部屋・暗いリビングを自然光で明るく快適に！

日当たりが悪く部屋が暗いとお悩みではないですか？

たとえば注文住宅で、周りの環境の変化(南側に住宅が建ってしまったなど)や、引っ越して住んでみてから日当たりの悪さががっかり・・・など

- ・朝日が入らない
- ・昼間でも電気をつけないと部屋が暗い
- ・短い時間しか日差しが入らずほとんどの時間、部屋が暗い

とにかく明るければ良い、というのでしたら今は高性能な電気照明が数多くありますので、それで解決できるでしょう。

しかし多くの方は自然の物を心地よいと感じますので、明るさだって自然の明るさが良いと思っているから日当たりの悪さが悩みになってしまうのです。

■目次

1. 太陽の光を浴びないと鬱(ウツ)になる？
2. 太陽の明るさをお手本に作られた電気照明でも太陽の明るさとは似て非なるもの
3. 昼間でも暗い部屋を電気を使わずに明るくする方法
4. スカイライトチューブとは





日当たりが悪く暗い部屋で過ごしていると、太陽光を浴びる時間が短いため、自分では気がつかなくても心と体に不調をきたしているかもしれません。自覚していなくても暗い部屋では、気持ちまで暗くなりがちですし、気分が落ち込むことも多いといいます。

太陽の光を浴びないと鬱（うつ）になる？

なぜ暗い部屋、特にリビングが暗いと、電気で明るくしても気分が沈んでしまうのでしょうか？それは単に明るければよいのではなく、太陽そのものが欲しいからかもしれませんね。ではみなさん、太陽の生理的影響を復習してみませんか。

1. いわずと知れた体内時計をリセットする（睡眠のリズムを整える）

じつは、人の体内リズムは25時間なのです。

昼夜環境のない条件下では、内在する体内時計の固有の周期で、25時間程度のリズムで生活を繰り返してしまうことが分かっています。24時間とは、完全に1時間ずれていますね。

つまり人は意識せず好き勝手な生活を送っていると、夜型にずれやすい傾向にあるということなのです。

この周期のズレをリセットしてくれるのが、朝の太陽の光と食事なのです。

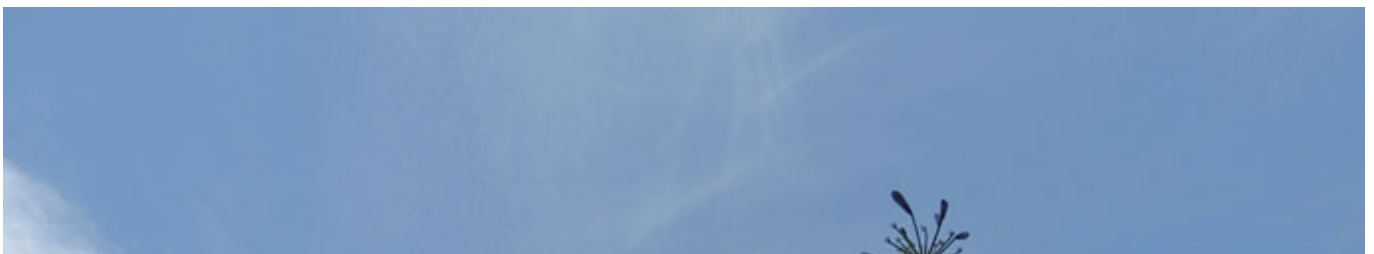
2. 落ち込みやすくなる

冬季うつ病という言葉聞いたことはないでしょうか？人は、日光が当たらない生活を続けるとストレスがたまりやすく、うつに似た症状が現れるといいます。冬場は、太陽に当たる時間が少ないため、体内時計が狂いがち。やる気が出ない、気分が落ち込む、体がだるい、疲れやすいなど、うつ症状に悩まされる人も多くなるのです。

だから日当たりの悪い部屋で生活すると、冬季うつ病と同じような症状が出やすくなるのです。

このように日当たりが悪いと体調にまで影響がでできます。

特に午前中の日光は私たちが健康な生活を送る上で、欠かせない存在なのです。





太陽の明るさをお手本に作られた電気照明でも太陽の明るさとは似て非なるもの

それでも部屋が暗いなら電気を点けるからそれで良い、と思う方もいるかもしれません。では、電気照明と自然光採光ではどのように違うのでしょうか。自然光と電気照明を比較した場合、最も大きな相違点は「変動」といっても良いと思います。

光の強さ(明るさ)、色味、方向性など色々な要素が日々、あるいは季節によって変化しているのが自然光です。太陽の光を浴びる時はまさに自然の恵みを季節感とともに受けている瞬間といつてよいでしょう。

そう、もうお分かりですね。電気照明は常に均一の明るさ。均一でないと困るお店やお仕事もあるでしょう。しかし、健康面からすると、蛍光灯にせよLED照明にせよいずれも感じないレベルで点滅を繰り返しているため、ストレスを受けているのです。特に省エネに優れるLEDは、時に健康に脅威となることもあります。

大分前になりますが、

札幌市役所の執務室や廊下にある約9000本の蛍光灯を直管型LED照明に取り換えた直後、一部の職員が「目が疲れる」「気分が悪い」といった体調不良を訴えるトラブルがあったことが報道されました。

電気照明の省エネ性能は素晴らしくても、それにより健康被害を受けてしまつては元も子もないですね。

だからこそ日当たりが悪く憂鬱を感じる人はそもそも、明るい照明器具に替えればよいのではなく太陽の光そのものの明るさを自然に求めてしまうのですね。



昼間でも暗い部屋を電気を使わずに明るくする方法

そこで、日当たりが悪くて暗いリビング・暗い部屋を自然光で明るくする方法をご紹介します。まず、一般的に考えられる方法から検討してみましょう。

1. 暗い部屋に新しく窓を取付ける
2. 吹抜けにして天窓を取付ける
3. 壁紙をより白くして明るくする

こんな感じでしょうか？

それでは、より具体的にそれぞれの方法を検討してみたいと思います。

1. 暗い部屋に新しく窓を取付ける

「新しい窓」・・・構造上開口を設けられない壁面もあり、設置位置の制限が多い。また、「壁に窓」とはいうものの、そこに光が当たっている時間は実は短い。

2. 吹抜けにして天窓を取付ける

「吹き抜け」・・・工事が大規模になり費用が掛りすぎる。2階の部屋を潰すことになるので、広さにゆとりがないとできない。また、「新しい窓」と同じで、上階で十分な採光が得られなければやはり十分な効果は期待できない。

「天窓」・・・夏になると部屋が暑くなりすぎ、冬は暖気が逃げて寒さを感じる。また直射日光が当たるとまぶしすぎ、影になる部分も新たに出るので却って暗く感じる。後から天窓を付ける場合、屋根の雨漏り対策が難しい。

3. 壁紙をより白くして明るくする

「壁紙を白くする」・・・気分的には明るく感じるが、そもそもの日が入らないことに変わりがない

いかがでしたでしょうか。

いずれも解決事例では一般的な採光手法として知られている窓の増設、吹抜けの設置、天窓の設置方法でも十分な採光が得られなかった。やっぱり壁紙で明るくするだけでは自然光を感じない。

そんな時こそ、実はもっと簡単な方法があったのです！

それが、…「**スカイライトチューブ**」です！！

スカイライトチューブとは、長時間太陽を受けている屋根面から特殊な仕組みのある集光ドームで太陽の光を効率的に採り込み、反射チューブの中で太陽の光を導き、暗い部屋の天井まで光を届ける設備。そしてお部屋には均一な太陽の光による明るさをもたらせます。

住宅が密集して窓からの日差しが望めない旗竿敷地のような悪条件の場所でも、屋根面には太陽の光がサンサンと降り注いでいるのです！

[スカイライトチューブでの明るさ問題解決事例はこちら→](#)

スカイライトチューブとは

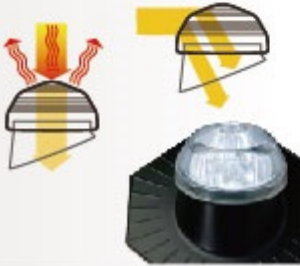
スカイライトチューブとは、長時間太陽を受けている屋根面から特殊な仕組みのある集光ドームで太陽の光を効率的に採り込み、反射チューブの中で太陽の光を導き、暗い部屋の天井まで光を届ける設備。そしてお部屋には均一な太陽の光による明るさをもたらせます。

住宅が密集して窓からの日差しが望めない旗竿敷地のような悪条件の場所でも、屋根面には太陽の光がサンサンと降り注いでいるのです！

太陽光照明システム スカイライトチューブの仕組み

① 採光ドームレンズ

- ・紫外線や熱を室内に持ち込まない
- ・小さな開口で光を多く取り込める



光を採り込む
特殊な加工の
採光ドームレンズ

①

② 曲面反射板

- ・機械式で太陽を追う必要がない
- ・固定式で集光する設計



② 光を捕える曲面反射板

チューブの中で
光が反射して
るわ！

③ 反射チューブ

- ・反射率99.7%
- ・3階や2階などから1階へ光を導く事も可能



③ 光を導く高性能な
反射チューブ

③

④ 光を拡げる
散光カバー

④ 散光カバー

- ・室内全体に光を拡散させる
- ・電気照明とは違う優しい光をお届け



紫外線も赤外線(熱)も
カットしてるけど、
太陽の光！

チューブを延長することで階下のお部屋に太陽の光を届けることができます
※160DS:管径250mm 290DS:管径350mm

[スカイライトチューブ事業部はこちら→](#)

「部屋が暗い」、「日当たりが悪い」、対策をいろいろ考えてみると・・・

はじめに提起しましたように、「部屋が暗い」、「日当たりが悪い」などの問題があるとき、室内に得られる太陽の明るさ・設置場所の自由度・かかる費用や工事期間(通常1~2日)などをトータルで考えると、屋根に降り注ぐ太陽を活用するスカイライトチューブが最も安心してご提案できる解決策であるのです。

しかし、残念ながら一般的にはまだまだ、そのスカイライトチューブ自体も、それによる効果も知られていない。太陽のある生活がどんなに健康的かも知られておりません。

自然光で明るい部屋になると、自然と人は笑顔になります。

スカイライトチューブを設置したお客様からは、「これこそ求めていたもの！」「おかげさまで減入っていた気持ち晴れた！ありがとう！」「この気持ちを多くの人に知ってもらいたい！」というお声を多くいただいております。

[お客様の声はこちら](#)



[スカイライトチューブでの明るさ問題解決事例はこちら→](#)

スカイライトチューブ、気になる！という方は・・・

まずは、資料請求やショールームを体感してください！

明るさの感じ方は人それぞれ。まずはスカイライトチューブの明るさを体感してください！体感することで

良さが分かって頂ける製品なのです。体感は、スカイライトチューブ関東／株式会社牛久工務店のショールームで絶賛開催中です！

事前にご連絡いただければ、いつでもご体感・ご見学できます。お気軽にお越しください。

[資料請求はこちら](#)

株式会社牛久工務店は関東エリアを担当する[スカイライトチューブ正規特約店](#)です
スカイライトチューブ関東は株式会社牛久工務店のスカイライトチューブ事業部です。

「日当たりが悪い」「昼間でも部屋が暗い」といったお悩みに、[建築事業部との連携](#)により、牛久工務店ならではの様々な導入事例がございます。

詳しくはこちら

[⇒スカイライトチューブギャラリー](#)

建築事業部の施工実績・施工写真は[こちら](#)

[⇒牛久工務店のギャラリー](#)

[株式会社牛久工務店のトップページはこちら](#)

関東以外にお住まいの方、導入検討場所が関東でない方は[こちら](#)にお問い合わせください。

[【公式】太陽光照明システム スカイライトチューブ®](#)

Like 0

ツイート

お電話でのお問い合わせ

建築に関して:03-3614-6301

スカイライトチューブに関して:0120-315-339

[当サイトからのお問い合わせ](#)

[お問い合わせフォーム >>](#)

twitter 

facebook