

## 「光環境」セミナー

### 住宅の光環境と睡眠

#### ～ ストレス回復と睡眠の役割 ～

講演

有限会社アーク・プラン・システム

代表 松本博利

#### 健康と建築の取り組み

#### ストレスとは

ストレスの原因(ストレッサー)

物理的ストレッサー・心理的ストレッサー

#### ストレスから生じるからだの状態 = 疲労

疲労の改善 = ストレス回復

#### 疲労のメカニズム

疲労とは細胞が傷つくこと

#### からだの疲労と脳の疲労

脳疲労：ストレスホルモンの大量分泌による扁桃体の過剰活動等

#### 脳のストレス回復と睡眠の役割

#### 睡眠のメカニズム

ノンレム睡眠・レム睡眠とその役割

「寝ている間」に分泌されるホルモン・「夜」に分泌されるホルモン

概日リズム(サーカディアンリズム)とは

#### メラトニンと光の影響

光による調節・視交叉上核

脳のメカニズムとホルモンの伝達

#### 睡眠に入るための環境

交感神経と副交感神経の役割

ヒトの体温変化と睡眠リズム

寝床内気候・寝室の温湿度環境

#### 寝室の光環境

#### 建物事例