

エコワンポイント



夜空を見上げてみよう ～“光害”(ひかりがい)～

最近、街の灯りが明るすぎて、星が見えにくくなったと思いませんか？これは、“光害”(ひかりがい)という環境問題の一つなのです。今回は、意外と知らない光害についてお話をします。



1. 光害ってなに？

必要以上に明るい人工の光が、自然環境や生態系に悪影響を与えている状態のことです。実は、私たち人間の健康や生活にも影響しています。

2. 光害で困ることは？

夜行性の動物は、人工の光で活動リズムが狂ってしまいます。例えば、渡り鳥が方向を見失ったり、ウミガメの産卵行動に影響が出たりします。また、植物も、夜間の光で成長が阻害される種類があります。そして、人間の体も、自然の光のリズムに合わせて生活するようにできています。夜に明るすぎると体内時計が狂い、睡眠障害やホルモンバランスの乱れにつながる可能性があります。

3. 私たちにできることは？

使っていない部屋の電気はこまめに消しましょう。お店の看板なども、夜遅くに必要のない場合は消灯するのがおすすめです。

夜空を見上げて、光害について考えてみましょう♪



エアエショッス21

ピットサークル燕店 CMC中越モータース株式会社