



秋の夜長に照明をチェック！ 正しい電球の選び方

秋になると日が短くなり、照明を使う機会が増えます。しかし、使用する電球を選ぶ際には少し注意が必要です。適当に選んでしまうと、照明器具との相性が悪かったり、十分な明るさが得られなかったりすることがあるからです。そこで今回は、使用する場所や目的に応じた電球の選び方をご紹介します。

電球の種類と特徴を知ろう

電球には大きく分けて以下の3種類があります。

1. LED 電球

省エネで長寿命、すぐに点灯する、熱くなりにくい、点灯・消灯の繰り返しの強い、紫外線がほぼゼロ（虫が集まりにくい）、水銀レスで環境にやさしい

（消費電力：約 7.3W／寿命：約 40,000 時間）

2. 電球型蛍光灯

点灯までにタイムラグあり、点灯直後はやや暗い、少し熱くなる、点灯・消灯の繰り返しの弱い（寿命が縮む）、紫外線を発する（1,000 ルクスあたり UV 強度 7~14／窓越しの太陽光は 15）、低温下で暗くなる、水銀を含む

（消費電力：約 11W／寿命：約 6,000 時間）

3. 白熱電球

消費電力が多くて短寿命、すぐに点灯する、熱くなりやすい、点灯・消灯の繰り返しの弱い（寿命が縮む）、紫外線をやや発する（UV 強度約 5）、水銀を含む

（消費電力：約 54W／寿命：1,000 時間）

なお、一般家庭用の蛍光灯は 2027 年末に製造が終了します。なるべく早めに LED に交換しましょう。

ワット数・口金サイズ・形状を確認！

照明器具に合った電球を選びましょう。

ワット数：照明器具に記載された最大ワット数を超えないよう注意しましょう。

口金サイズ：照明器具に合った口金サイズを選びます。一般的なのは E26 ですが、器具によって異なる場合があります。

形状：照明器具に適した形状を選びます。「ナス型」の一般電球、丸い「ボール電球」、小型の「クリプトン電球」、反射板付きの「レフ球」など、様々な形状があります。

光の色味と広がり方を選ぼう

次に光の色味と広がり方を選びます。

昼光色：青みがかった白

集中力を高め、作業効率を上げる効果があり、書斎、オフィス、キッチンに向いています。

昼白色：自然に近い柔らかな白

自然光に近く、長時間過ごす空間に適しているため、リビング、ダイニング、子供部屋に向いています。

温白色：黄色がかった落ち着いた色

くつろぎの雰囲気を作り出し、安らぎを与える効果があり、寝室、和室に向いています。

電球色：オレンジがかった落ち着いた色

最もリラックス効果が高く、睡眠前の空間に最適で、寝室、リビング（夜間）に向いています。

光の広がり方は全方向（約 230~300°）、広配光（約 180~220°）、下方向（約 120°）などがあります。これも照明器具や場所に適したものを選びましょう。



全国に広がる家づくりネットワーク
INOS
イノスグループ

株式会社 創建
☎0564-62-7700

