

## 「白色」も色々

私たちの日常生活の中には、様々な「色」が存在しています。「色」のない世界は存在しませんし、想像すらできません。「えっ？ ウチの診療所はオシャレに真っ白で統一しているから、色なんてないけど！」ですって？「白」も『白色』ですよ。やはり、色なのです。そして、微妙にその「白色」にも違いがあるのです。少し黄色っぽいとか、少し青味を帯びた感じとか、グレーっぽいとか……。『白色』も、実に様々です。数の多いことを現す言葉として「色々(いろいろ)」という言葉があるように、私たちが普段使っている「色」には2,000～3,000色あると言われていています。また、通常の状態で認識できる「色」に至っては、なんと187万5,000色とも言われています。つまり、一言で「白色」といっても様々な白色があるのです。

## 波長の違いで異なる身体的影響

こんな風に、私たちは常に多くの「色」に囲まれています。そして、これらの「色」はただ存在しているだけではなくそれぞれの「色」が固有のパワーを持ち、私たちの心と身体に

影響を及ぼしているのです。

例えば、床・壁・天井が全てオレンジ色に塗られた部屋にいたときと、全てブルーに塗られた部屋にいたときでは、「体感温度が違う」という実験結果が報告されています。その温度差は、なんと3度です。驚きですよね。確かに、イメージとしてオレンジ色は暖かく感じる色ですし、ブルーは涼しく感じる色です。温度差が感じられそうですが、それが3度も違うのです。

では、目隠しをした状態ではいかがでしょうか？やはり、同様の体感温度差を感じるのです。また、赤色の靴下を一日中履いていると就寝時に足が温かくなり、黒色の靴下を履いていると冷たくなるという報告もあります。そうです、寝るときは赤い靴下を履いて寝るとよいのです。これは、「色」が可視光線だからです。可視光線とは、電磁波の中で人間が目で見ることができる380～780ナノメートル (nm) という波長のことで、いわゆる光です。この中で、紫色の光は最も波長が短く(380nm)、赤色は最も波長が長い(780nm)光です。可視光線より波長の短いものが紫外線、長いものが赤外線です。✓



第1回 心と身体に及ぼす影響

# 「色」には 大きなパワーが 秘められています。

株式会社 Medisere (メディセレ)  
代表取締役社長  
児島 恵美子

# 医療経営に 「華」を 活ける

～心理と色彩の応用華学～

## 活かして欲しい「色」のパワー

ご存じのように紫外線は美白を求める女性の敵ですが、その殺菌消毒作用は病院の患者様用スリッパの殺菌に利用されていたりします。また、赤外線は携帯電話の赤外線通信や様々なリモコンに利用されたり、体内の分子を活性化して血行や新陳代謝を促し、体温上昇をもたらすことから「遠赤外線入り腹巻き」などにも利用されています。つまり、電磁波は私たちの身体に何らかの影響を及ぼしているのです。そして、可視光線(色)もその例外ではありません。ですから、目隠しをしても体感温度差を感じたり、靴下の色が違うと体温の差が生じたりするわけです。全ての「色」が放っている電磁波こそ「色」の持つパワーの源なのです。

もちろん、視覚から刺激を受けた脳が心や身体に与える影響(効果)も、忘れることはできません。イメージだけではなく、個人の経験(記憶)とつながることで得られる影響(効果)もあります。これらを研究した「色彩心理学」「カラーセラ

ピー」などは、専門的な知識やスキルが必要ですが、誰もが楽しみながら日常に取り入れることができるのが、「色」なのです。そして、これら「色」のパワーは、「人を病気にも健康にもさせる力を持つ」とも言われています。

しかし、残念ながら日本の医療機関では、まだまだ白色を中心とした「色」しか使われていないように思います。人の健康に関わる医療機関だからこそ、この色のパワーを治療のサポート役として上手に活用してみたいはいかがでしょうか。

