

親しい仲ほど

うるさく感じない

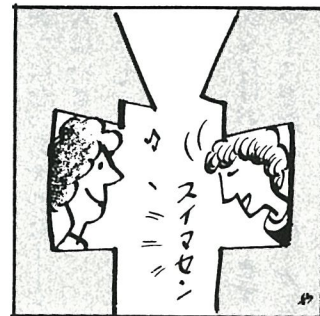
日ごろの付き合いを大切に

この一年ほどの間に「近隣騒音で迷惑を受けたことがある」と三人のうち二人が答えています（昭和五十八年環境庁モニター・アンケート）。

「迷惑を受けたとする騒音」を多いものから順に見ると、次のとおりです。

- 自動車、オートバイの空ぶかしの音
 - 商業宣伝などのスピーカーの音
 - ペット、家畜の鳴き声
 - 隣人の話し声、騒ぎ声など
 - テレビ、ステレオの音
 - バー、スナックのカラオケの音
- では、迷惑を受けた時間帯はどうでしょう。

商業宣伝などのスピーカー音以外は、主に夜間とする人の多いことが分かりました。やはり、休息の時間、家族だんらんのとときである「夜の時間・生活」に、わたしたちは注意を払わなければならないことがよく分か



ります。

ところで、近隣騒音のトラブルを防ぐには、日ごろの近所付き合いが大切、とよくいわれます。この調査でも、日ごろのお付き合いが深いほど、相手側の騒音をうるさく感じない、という結果が出ています。

近所付き合いがうまくいっていないと、小さな音でもうるさく感じてしまいがちです。

また、注意されたほうも、素直な気持ちで相手の言い分を理解できずに「カーッ」となってしまうかもしれません。

近隣騒音は、自分の家から出る音が近所の家に迷惑をかけているかどうか分からない場合が多いので、時々うるさいかどうか、お互い気軽に確かめ合えるような関係を、日ごろからつくっておきたいものです。

安眠に必要な静けさは40ホン以下

人間は人生の三分の一を寝て過ごすといわれますが、睡眠こそ、明日の活力を生む健康の源。ぐっすり眠って、一日の仕事の疲れを完全に取り除いてしまいたいものです。

そんなとき、隣近所からカラオケや人の騒ぎ声が聞こえてきたらたまりません。なかなか寝付かれないイライラが、しまいには怒りへと変わってしまうでしょう。国立公衆衛生院次長・長田泰公さんの実験によると、睡眠に影響を及ぼす騒音の大きさは、図書館の中と同じくらい四十ホンからとか。眠っている人に四十ホンの騒音を一晚中聞かせ続ける臨床実験では、深い眠りが減って浅い眠りが増えたり、白血球中の成分に変化が見られたそうです。この変化はストレスに対する抵抗力をつけるための働きで、体の防衛反応の一種

です。しかし、騒音が高くストレスが強すぎれば適応できず、長く続けると病気を引き起こすことも考えられます。また、二十分ごとに騒音を十ホンずつ大きくしていく実験では、脳波は五十ホンから、血液音が大きくなるにつれていろいろな影響が生じてくるのが確認されています。わたしたちが、ぐっすり気持ちよく眠るためには、四十ホン以下の静けさを一晚中保つ必要があるようです。

騒音の大きさの例

