

仕様・アフターサービス・保証書

■ ブライトライト ME + の仕様（非医療機器）

電源 / 消費電力 : AC100V 50/60Hz. 111/113 W	ランプ演色性 : 平均演色評価数 Ra 値 93
サイズ / 重量 : H535 x W330 x D135 mm / 4.0 kg.	ランプ色温度 (色合) : 7,500 K
照度 / 距離 : 10,000 lx / (約) 30 cm 5,000 lx / (約) 50 cm 2,500 lx / (約) 70 cm ※新しいランプでの測定によるデータです。	使用ランプ : 専用 15W ランプ × 6 本
	ランプ寿命 : 1,000 時間
	原産国 : 中国 (ソーラートーン・デザイン)

■ アフターサービス

- 修理をご依頼される場合はお手数ですが先に当社までご連絡ください。
- ご連絡後に、下記の欄にできる限り詳しく症状等を明記し、保証書、修理品と一緒に同封してください。

修理依頼書	症状他	弊社使用欄
修理ご依頼日 年 月 日		

- 当社はこの照明器具の補修性能部品(電気部品)を、製造打ち切り後最低5年間保有しています。(補修用性能部品には、同等機能を有する代替部品を含みます。)

■ 保証書

保証書

【保証規定】

- 保証期間内に正常な状態で使用して故障した場合には、本保証書記載内容に基づき無料修理致します。但し、消耗品及び付属品は除きます。
- 保証期間内でも次のよう場合は有料修理となります。
 - ① 本保証書をご提示されない場合
 - ② 本保証書の所定事項の未記入、文字を書き換えられたもの、販売店の表示/印がない場合
 - ③ 本保証書と製品貼付ラベルの内容が一致しない場合
 - ④ お買い上げ後の輸送、移動、落下等による故障及び破損
 - ⑤ 火災、地震、水害、公害、指定以外の仕様電源、その他の天変地異による故障及び損傷
 - ⑥ 使用上の誤り及び不当な修理や改造による故障及び損傷
 - ⑦ 一般家庭用以外(例えば業務用など)にご使用の場合の故障及び損傷
- 修理はお買い上げの販売店、取扱店へ保証書をご提示のうえ依頼ください。
- 本保証書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保管してください。
- 本保証書は日本国内においてのみ有効です。
※通信販売等でご購入の場合など、販売店印のない場合は、お買い上げ票などのご購入日が明確なものと一緒に保管しておき、修理のご依頼の際には保証書に添付してください。

本保証書は無効です。

氏名 : _____
 住所 : 〒 _____
 電話 : _____
 ご購入日 : _____ 年 _____ 月 _____ 日
 商品名 : ブライトライトME +
 保証期間 : ご購入日から1年間

販売店名及び取り扱い店名/印

Solartone ソーラートーン株式会社 www.brightlight.jp
 〒150-0021 東京都渋谷区恵比寿西1-16-6 Tel:03-6809-0310 Fax:03-5728-3044 info@solartone.com

Bright Light ME+

BrightLight Concept System featured Bright-Up Controller

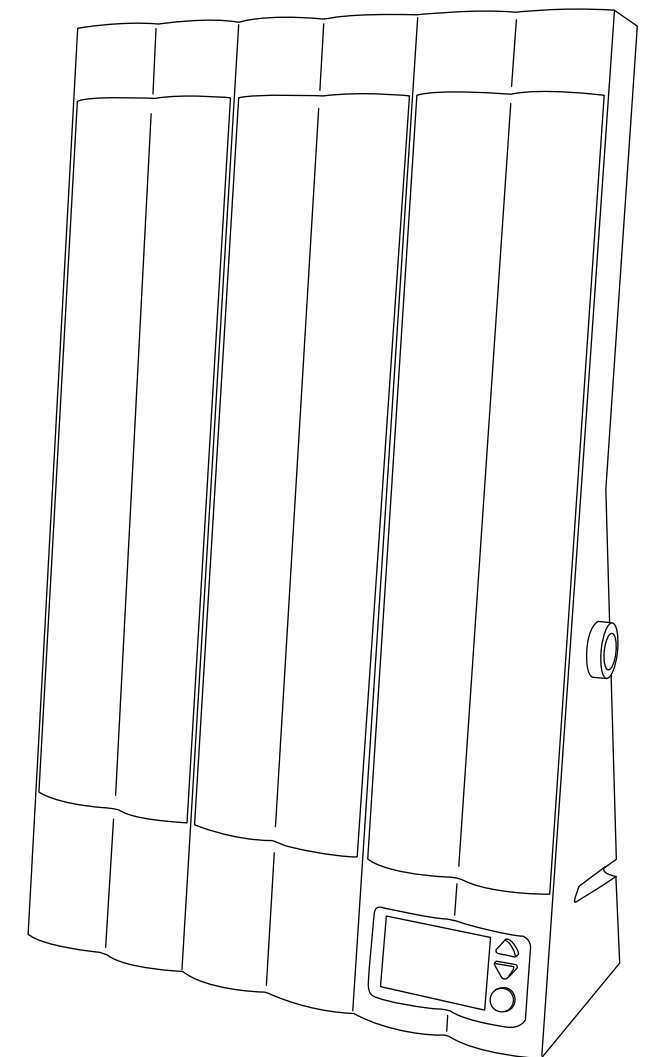
Operating Manual ブライトライト ME + 取扱説明書

ブライトライト ME + の特徴

- ・高照度光による自然で快適な目覚め
- ・現在時刻を維持する時計
- ・点灯時間を制御する ON タイマー
- ・消灯時間を制御する OFF タイマー
- ・手動点灯の時間を制御するスリープタイマー
- ・手動点灯時の点灯時間を表示するカウンター
- ・ランプ交換時期を知らせるランプ交換タイマー
- ・本体の使用時間を表示する積算タイマー
- ・レム睡眠に働きかけるプリウェイク用タイマー
- ・プリウェイクの短い継続時間を制御するタイマー
- ・スヌーズ機能付サウンド・アラーム
- ・設定を記憶するメモリー機能

目次

● 安全上のご注意	1
● ブライトライト・コンセプト	2
● ブライトライト ME + 各部名称・機能	3
● 操作パネル 各部名称・機能	4
● 基本設定 (モード設定)	5
● 使用準備	6
● 手動点灯・スリープタイマー	7
● 基本使用方法	8
● 現在時刻・目覚し時刻の設定	9
● 自動消灯・アラーム音設定	10
● ブライトアップ使用方法	11
● Q&A	12
● ランプ交換時期・交換方法	13
● メンテナンス	14
● 仕様・アフターサービス・保証書	15



この説明書をよく読んでからご使用ください。

安全上のご注意

この度は当社のブライトライト ME + をお買い上げ頂き誠にありがとうございます。

当製品を末長く安全にご使用頂くため、ご使用前に必ずこの使用説明書をよくお読みください。また、お読みになった後は、いつでも見られる所に必ず保管してください。

- ここに示した注意事項は製品を安全にお使い頂き、あなた自身や他の人々への危害や財産等への損害を未然に防止するために、いろいろな絵表示をしています。
- いずれも安全に関する重要な内容ですので、必ずお読みになり良く理解し、指示に従って下さい。
- ※物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットにかかわる拡大損害を示します。

警告 人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。

注意 人が傷害を負う可能性や、物的損害のみの発生が想定される内容を示しています。

⊘ は、禁止事項、❗ は、必ず行う事を表わしています。

警告

感電注意

本体に破損がある場合、また、損傷のある電源プラグ・コードを使わないでください。感電・ショート恐れがあり、大変危険です。



注意

特別な投薬（抗鬱薬、向精神薬など）を受けている方、血圧が高い方、うつ病の方は使用前に医師と相談してください。



注意

濡れた手で電源プラグに触れないでください。また、使用中雷が鳴り出したらただちに使用をやめてください。



注意

過度の疲労、苦痛、不安、不眠がある場合は使用前に医師に相談してください。



禁止

本器を水や他の液体で濡らしたり、浸したりしないでください。また、浴室などの湿度の高い場所で使用しないでください。



禁止

日本国内の家庭用電源（AC100V 50/60Hz.）以外では使用しないでください。また、屋外で使用しないでください。



火災注意

本体の背面の空調口をふさいだり、タオル・毛布を掛けしないでください。また、本器内に異物を入れたりしないでください。



禁止

不安定な場所や、燃えやすいものの近くで使用しないでください。

注意

分解禁止

修理技術者以外の方は絶対に分解・修理しないでください。また、専用蛍光管以外使用しないでください。



注意

子供、他の人が居る場所で使用する場合はよく管理してください。事故やトラブルの原因となる恐れがあります。



禁止

蛍光管が破損した場合や、タイマーが故障した場合は使用しないでください。ケガの原因となります。



注意

この器具は通常の室内照明がある部屋の中で使用し、暗い場所では使用しないでください。また、光を長時間見つめ続けずに、目に光が入る様に使用してください。



禁止

掃除をする際は研磨剤・薬品・アルコール等は使用しないでください。また本器に液体等が浸透しないようにしてください。



禁止

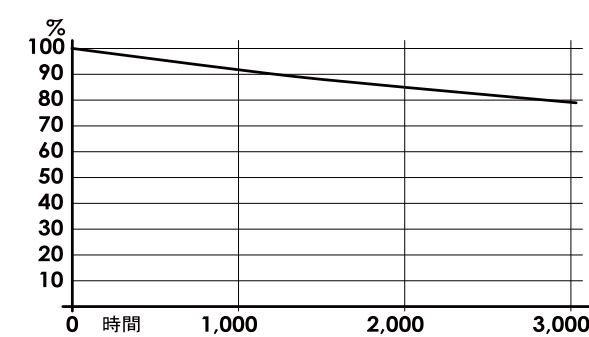
高温の場所、直射日光、熱器具の側での使用、設置、保管を避けてください。また、ラジオ・テレビの近くでの使用は雑音等の影響が出る可能性があります。

メンテナンス

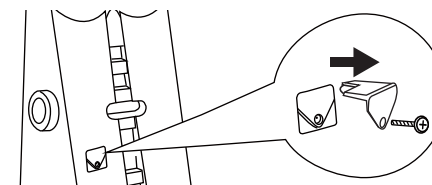
■ ランプの使用時間と照度について

ランプ（蛍光灯）は使用時間が経つにつれて、その出力が低下していきます。また、使用時間に関係なく点灯・点滅の回数や環境によっても照度が落ちてきます。左の図の様に一般的には3,000時間の使用で約20%の照度低下がみられます。ブライトライトME+の使用においては、照度は非常に重要な要素ですので、使用時間が1,000時間を越えた時点（約10%低下）での蛍光管交換をお勧めしています。また、1,000時間を経過しなくてもランプが暗くなったと感じたら交換をお勧めします。照度が低下した場合でも急激な低下でなければ、通常より近めで使用すれば同等の効果は得られます。

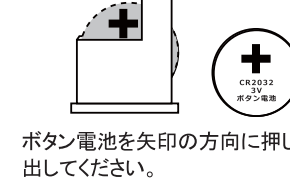
ランプ照度の減衰曲線



①

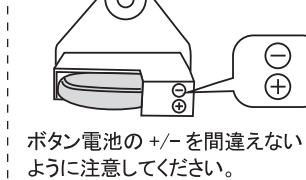


②

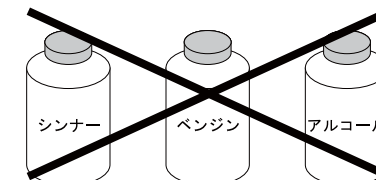
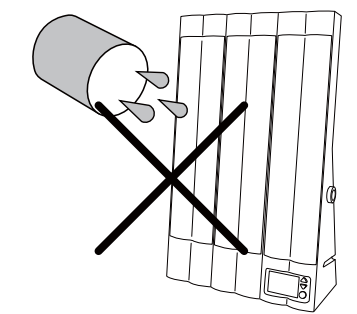


ボタン電池を矢印の方向に押し出してください。

③



ボタン電池の +/- を間違えないように注意してください。



★ランプが点灯しない ★蛍光管がチラつく

[チェック項目]

- 電源プラグとコンセント。
- 本体のモジュラープラグ。
- サブディスプレイ表示、点灯マーク確認。
- 蛍光管のゆるみ・はずれ。（配達直後に点灯しない場合など）
- 蛍光管の寿命。

※ 上記のチェックで改善しなければ修理依頼を。

■ バックアップ用電池の交換方法

バックアップ用ボタン電池の交換目安は3年です。必ずACプラグをコンセントから抜いて交換作業を行ってください。

- ① 本体背面のネジを外し、電池ホルダーを引き出します。
- ② ボタン電池（CR2032）を取り出します。
- ③ 新しい電池の +/- を間違えないよう、正しくセットしてください。

[注意]
電池を交換した後は、時計機能がリセットされます。再度時刻設定を行ってください。（P5モードの設定参照）バックアップ用電池が消耗し切れてしまうと、コンセントに繋いでいない間、時計の機能が保持されません。
※長期保管をする場合は、電池を取り出して保管してください。

■ ブライトライトME+ お手入れのしかた

- 蛍光灯は放電灯ですので、静電気により周囲のホコリを吸着してしまいます。使用前には、ディフューザーを拭いて、ホコリを取ってください。ディフューザーの汚れはブライトライトME+の照度を極端に下げることがあります。
- 静電気によるホコリや汚れの吸着は、表側だけではなく、月に一度はディフューザーを外して、ディフューザー内側や中の蛍光管表面の掃除を行ってください。
- お手入れは必ず電源プラグをコンセントから抜いて行ってください。
- 器具の汚れは、水または中性洗剤の溶液に浸した布を、固くしぼって拭き、次に乾いた布で乾拭きして、水分や洗剤が残らないようにしてください。
- お手入れにはアルコール、アルコール含有のもの、シンナー、ベンジン、ベンゾールなどの薬剤やミガキ粉、たわし等は、使用しないでください。変色、変質、傷の原因になります。

■ 故障かな? と思う前に

「故障かな?」と思う前に、まずこの項目でチェックしてください。

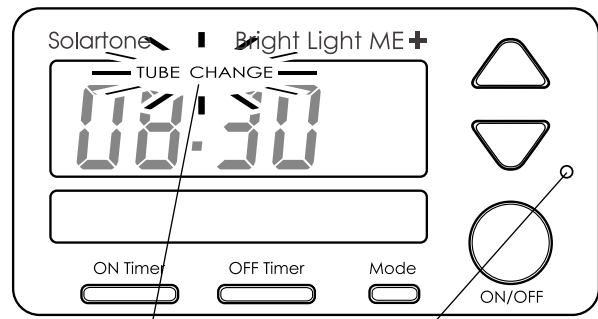
[処置]

- 電源プラグをコンセントにしっかりと差込む。
- モジュラープラグをソケットにしっかりと差込む。
- 手動点灯、あるいはタイマーが入っていない。
- 蛍光管をソケットにはめて、ピンが接触するように回転させる。「ランプ交換時期・交換方法」を参照。
- 点灯している蛍光管と交換して、点灯を確認する。
 - 交換した蛍光管が点灯する場合は、蛍光管の交換を。
 - 交換した蛍光管が点灯しない場合は、本体修理依頼を。

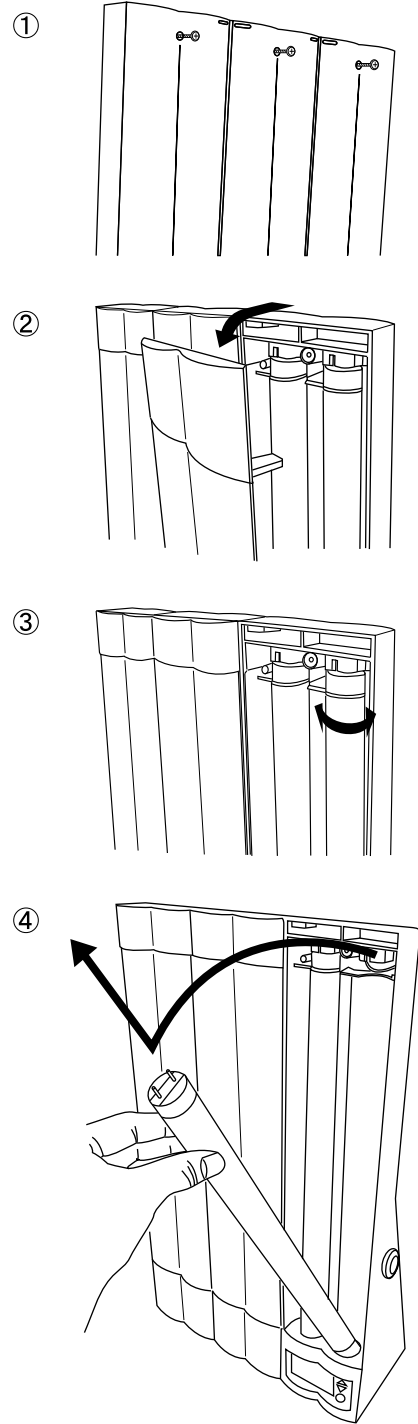
※ 修理依頼は、お買い上げの販売店、またはソーラートーンまで。

ランプ交換時期・交換方法

ブライトライト・コンセプト



ランプ交換時期アラート カウンターリセット



● ランプ(蛍光管)の交換時期

ブライトライトME+のランプは蛍光管を使用しています。蛍光管は時間と共にその照度が下がっていきます。交換時期の目安として、ブライトライトME+にはランプの使用時間を積算するカウンターが装備されており、1,000時間を越えると「TUBE CHANGE」の表示がメインディスプレイに表示されます。蛍光管の照度は、使用時間だけでなく、使用頻度と使用状況等にも影響されますので、1,000時間以前に照度が下がる可能性もあります。照度が落ちてきましたら、使用時間カウンターの表示に関係なく、交換するようにしてください。

注意:「TUBE CHANGE」が表示されていても、通常通り使用できます。表示は、カウンターをリセットしない限り消えません。

● ランプ(蛍光管)の交換方法

作業の前にブライトライトME+のACプラグをコンセントから外します。使用直後は蛍光管が過熱していますので、注意してください。

- ① 本体裏側のデフューザー・ネジ3本をドライバーで緩めます。(ネジは紛失防止ストッパー付ですので、外れません。)
- ② デフューザーの上部を手前に引くように開きながら外します。
- ③ 蛍光管を左右どちらかの方向に4分の1回転させます。
- ④ 蛍光管上部を持ちソケットから引き抜きます。そのまま上に上げる様にして下側のソケットから蛍光管を上へ引き抜きます。
- ⑤ 新しい蛍光管をセットする場合は、蛍光管の先端のピンが前後に並ぶように持ち、先の下側のソケットにピンを差込み、その後上部のソケットにピンを差し込みます。
- ⑥ 上下ともしっかり差込みましたら、蛍光管を左右どちらかの方向にクリック音がするまで回します。(4分の1回転:90度です。)
- ⑦ 6本の蛍光管を交換しましたら、デフューザーを取り付ける前に、点灯試験をします。点灯しない場合は、蛍光管が正確にセットされていない可能性があります、もう一度回してみてください。
- ⑧ 問題なく点灯しましたら、再びACプラグをコンセントから外してから、デフューザーをセットして、ネジで固定します。ドライバーでネジをまわす時は、あまり強く回さないように気をつけてください。

● ランプ使用時間カウンターのリセット方法

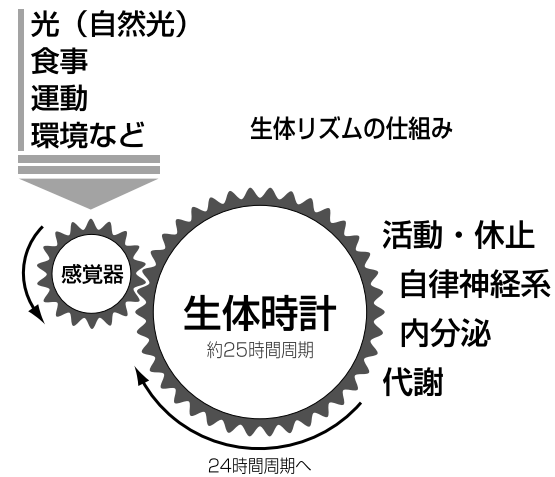
蛍光管を交換しましたら、使用時間カウンターもリセットします。「TUBE CHANGE」の表示が出る前に、蛍光管を交換した場合は、蛍光管交換後はリセットしましょう。

- ① ダウンボタンを押しながら、ON/OFFボタンを押すと、使用時間がメインディスプレイに表示されます。目安として覚えておきましょう。
- ② 操作パネルの右側にあるカウンター・リセット用の小さな穴に、細いピン等を差込み押します。これでカウンターはリセットされます。
- ③ もう一度ダウンボタンとON/OFFボタンで使用時間を確認します。「00 00」表示でなければ、もう一度リセットしてみてください。(アップボタンとON/OFFボタンを押すと本体の使用時間を表示。)

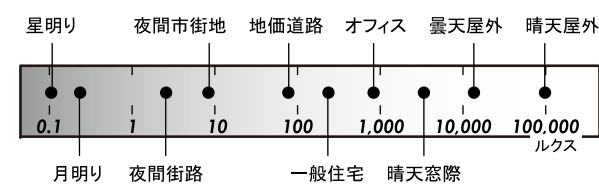
■ 専用蛍光管の入手について

ブライトライトME+専用の蛍光管は、お買い上げになった販売店、あるいは、ソーラートーンへお申し付けください。
ソーラートーン : (03) 6809-0310 / info@solartone.com

※ 蛍光管の廃棄は、地区の分別・廃棄処理方法に従って下さい。弊社で廃棄をご希望の方は運賃元払いで弊社までお送り下さい。



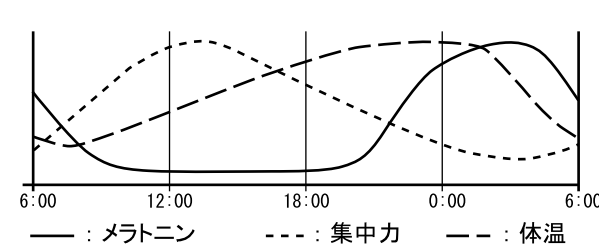
日常の環境照度例



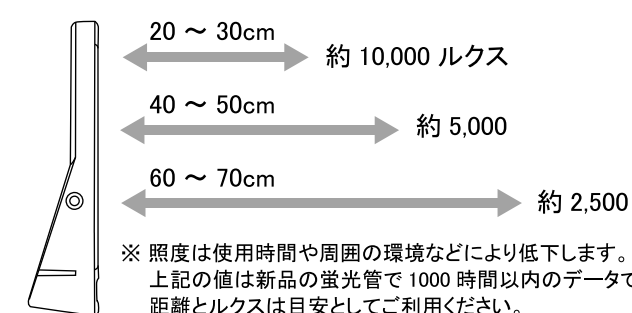
体内時計は1日25時間



1日のメラトニン分泌カーブ例



ブライトライトMEからの距離と照度の関係



■ 光と生体リズム

● 生体リズムの影響

人の生活において毎日の睡眠と覚醒という重要な生体リズムは、崩れると、不眠症だけでなく、疲労感・集中力の低下、消化・体調不良、そしてストレス・憂鬱な気分へと影響します。日照時間が短く昼の明るさが不足しがちな秋冬になると、気分が優れず一時的なうつ状態「ウインターブルー」に悩まされる人がいますが、これは生体リズムの乱れによるもので、光が大きく影響している証拠といえます。

● 光と覚醒

古代より太陽の光が生命の源であり、人々の生活に大きく影響してきました。朝日のような明るい光は自律神経に影響を与え、交感神経の働きを活発にし、血行や血圧・体温の上昇、また、睡眠を誘発するメラトニンというホルモンの分泌を制御、結果的に身体を覚醒させます。(メラトニンの分泌は年齢と共に減少するとも言われています) 昼間の確実な覚醒は夜の自然な睡眠をも導き、生体リズムを整えることができます。

● 光のない生活

現代人の生活において明るい太陽光を十分に浴びることは、困難です。四季の日照時間に関係なく決められた時間に起床、電車の中からオフィスへと、覚醒には不十分な照明下で一日中いる生活は、生体リズムにとって「光のない生活」と言えます。

● 25時間時計

昼夜のリズムが24時間であるにもかかわらず、人間の体内時計は25時間周期であることが証明されています。つまり身体は、生体リズムを毎日調整して24時間に同調しなくてはなりません。その同調に一番影響を与えると言われているのが光です。

● 照度と刺激

明るい光は目から視床下部、松果体へ刺激を送り、メラトニンの分泌を抑制します。光による刺激は最低 2,500 ルクスの照度で2時間程度の照射時間が必要と言われています。照度が高い場合には、必要照射時間が少なくて済みます。

<効果的な照度と時間の目安>

- 2,500 ルクス : 約 80 分
- 5,000 ルクス : 約 40 分
- 10,000 ルクス : 約 20 分

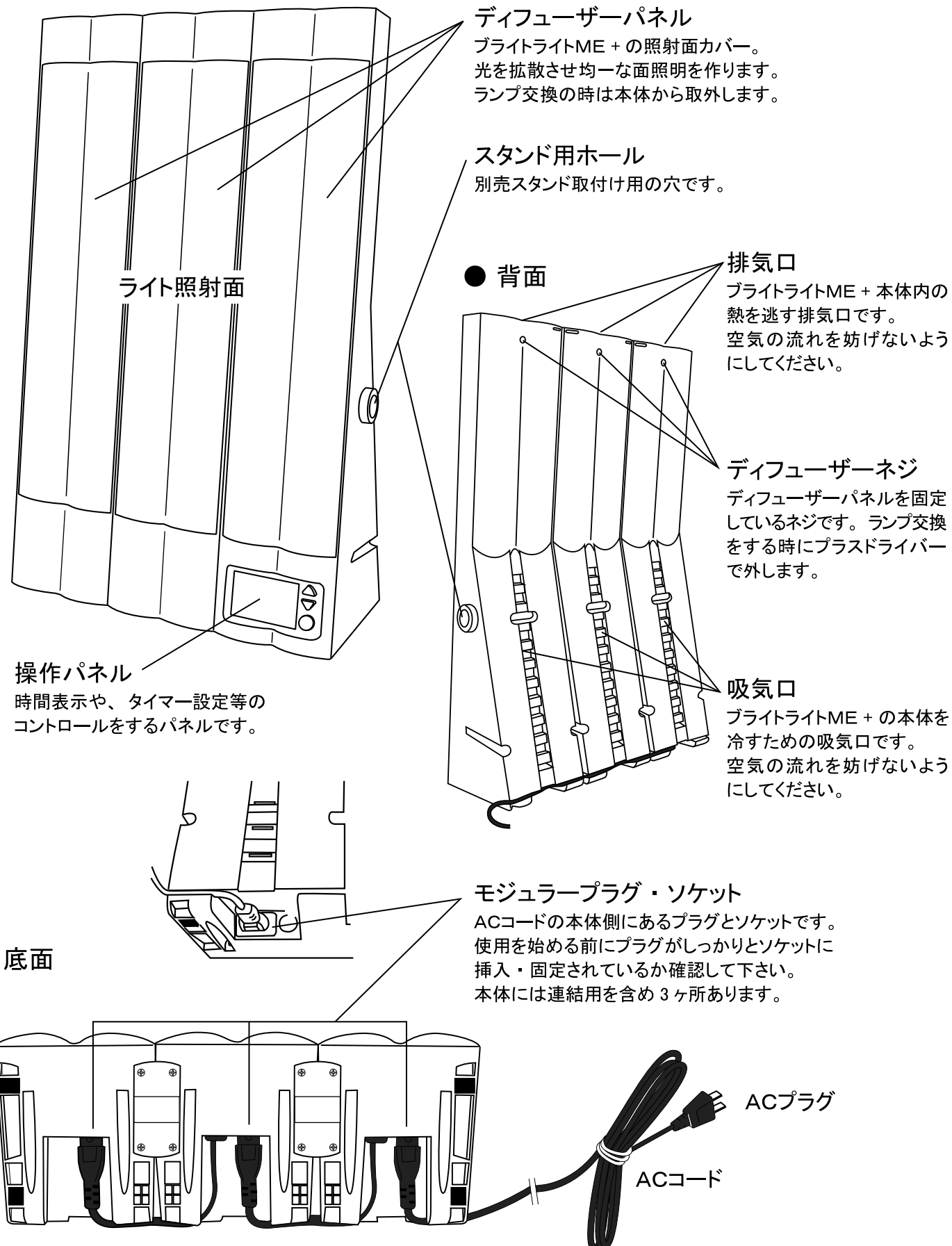
■ ブライトライト・コンセプト

上記の生体リズムに対して、効果的な光を生み出すように設計されたのがブライトライトME+です。そのブライトライトMEには、下記の優れた特徴があります。

- 高照度で広い照射面
左図の様にブライトライトME+は距離に対して高い照度を持ち、照射面も広い面積で均一にムラのない照射をします。
- ワイドスペクトラム
太陽光に近い幅広いスペクトラム(波長)と7,500Kの色温度で、不快感をあたえず、より自然な明るい光を得ることができます。
- ブライタップ・コントロール
内蔵のブライタップ・システムはコンピュータ式、目覚し機能だけでなく使用時間を正確にコントロールします。
- 電子バラスト(安定器)
チラツキのない高周波点灯方式で、目の疲労を軽減します。

ブライトライト ME 各部名称・機能

● 正面



● 底面

Q & A

Q01 SADとウィンターブルーの違いは？

A01 冬期性感情障害(Seasonal Affective Disorder=SAD)は一般的に日照時間の短い秋冬に生じる、一種の季節性うつ状態です。ウィンターブルーはSADよりも比較的軽い症状で、多くの人々の生活に影響を及ぼしています。ウィンターブルーの人は活力、集中力の低下、疲労、より多くの睡眠を必要とする傾向があり、炭水化物を多く含んだ食べ物を食べがちになります。

Q02 ブライトライトME+ はいつ使用すれば効果的ですか？

A02 ブライトライトME+ は朝(午前中)に使用することをお勧めします。午後あるいは午後8時前に使用することもできますが、午後8時以降に使用すると、眠れなくなる可能性がありますので注意してください。特に冬期はブライトライトME+ の光を浴びることを毎日の習慣にしましょう。朝食時、朝刊を読みながら使用できます。ブライトライトME+ はオフィスでも仕事をしながら使用できます。都合によって使用を中断したい場合は、同じ日であれば、残りの時間をその後継続することもできます。

Q03 ブライトライトME+ はどのくらいのペースで使用すれば良いですか？
症状が良くなるまでに何日位かかりますか？

A03 7日間継続的に毎日、朝(午前中)に使用することをお勧めします。通常の場合、使い始めて5日以内に変化を感じるでしょう。5日間経って改善がみられない場合は、7~14日間使用を継続した後、毎回の照射時間を長めにしてください。改善がみられるのに2週間程かかる人もいますので、使用を継続し様子を見てください。

Q04 毎日使用することはできますか？

A04 はい、ブライトライトME+ は安全に毎日使用することができます。

Q05 ブライトライトME+ を指定照射時間以上使用しても大丈夫ですか？

A05 ブライトライトME+ を指定照射時間以上浴びても身体に害はありません。ただし、午後8時以降に使用すると、夜眠れなくなる可能性があります。

Q06 ブライトライトME+ の光を直視しても大丈夫ですか？

A06 ブライトライトME+ は紫外線を出しませんので安全です。但し、何十分間もじっと見つめることはしないようにしてください。また、明るい光から急に明るさの違うものを見ると、めまい等を感じる場合があります、急に移動すると危険です。ブライトライトME+ の使用は、光が自然に目に入る状態で十分な効果があります。

Q07 ブライトライトME+ を子供に使用できますか？

A07 はい、子供にもブライトライトME+ を使用することができます。ただし、8歳以下の子供は一般的に大人より目が敏感なので使用はしないでください。

Q08 目に異変があるのですが？

A08 目に異変がある方は、ブライトライトME+ を使用する前に眼科医等に必ず相談してください。

Q09 光アレルギー/皮膚アレルギーがありますが？

A09 光アレルギーや皮膚アレルギーの方、慢性的な皮膚病の方はブライトライトME+ を使用する前に医師に相談してください。

Q10 併用してはいけない薬はありますか？

A10 薬によって、光に異常反応を起こす場合があります。必ず医師に相談してから使用してください。

Q11 妊娠中に使用しても大丈夫ですか？

A11 はい、妊娠中に使用しても胎児に対する副作用はありません。

Q12 ブライトライトME+ に副作用はありますか？

A12 ブライトライトME+ を使い始めて最初の数日は、軽い頭痛、涙目、目の疲れ等を感じる方もいますが、通常数日間経つと症状は消えます。症状が改善されない場合は、使用を中止して医師に相談してください。

Q13 ブライトライトME+ を通常の照明として使用してもいいですか？

A13 はい、ただしブライトライトME+ を午後8時以降に使用すると、眠れなくなる可能性がありますので注意してください。

Q14 その他の質問は？

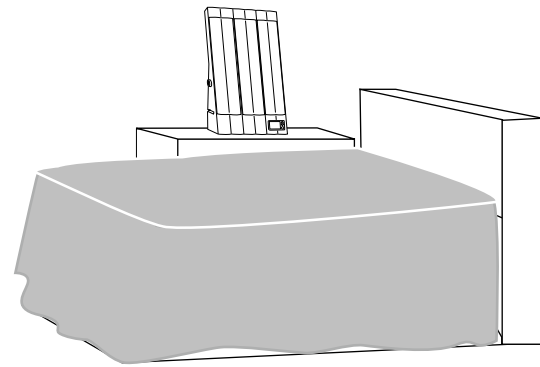
A14 ご使用の目的により異なりますが、専門的なご質問は専門の医師にご相談ください。ブライトライトME+ は医療機器ではありません。医師以外の実質的な効果効果を指導・表現することはできませんので、ご理解ください。製品の操作などは、ソーラートーンまで。

ブライタップ使用方法

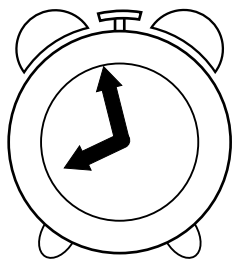
快適な目覚め



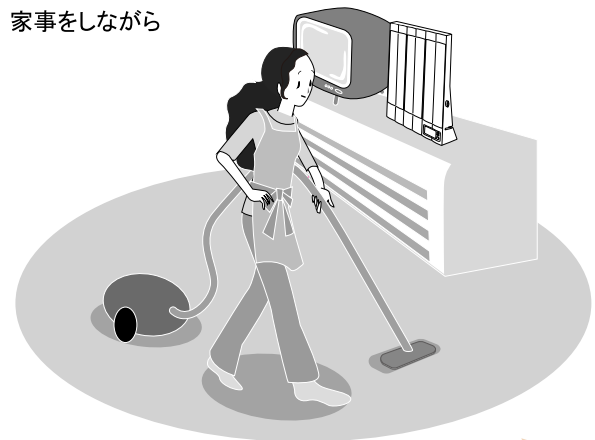
ベッドサイドに



目覚まし時計と



家事をしながら



■ ブライタップ (明るい目覚め) ・コンセプト

ブライタップME+に装備されているブライタップ機能は、朝の目覚めを明るい光で自然な、そして快適な目覚めにする目的で設計されています。本来、朝の光と共に目覚めることが理想的ですが窓から外光を入れられる状況にあることも少なく、また、実際に起床しなければならない時間と四季の日の出には、常にズレが生じます。ブライタップは朝日に代わって、明るい朝を貴方に与えます。

● ブライタップの使用方法

1. ブライタップME+ の設置

理想的な設置場所は、ブライタップME+の光が直接顔に当たる様な場所ですが、枕元でもブライタップME+の光が壁や天井に反射しますので、その効果は期待できます。

必ず倒れたりしない、安定した場所を選んでください。

2. 目覚まし時間の設定

ONタイマーを設定します。(P9 目覚し時間の設定を参照)

ONタイマーの設定時間は、通常目覚まし時計をセットする時間より早めにセットしてください。この時、アラーム音はOFFにします。音による目覚ましは昔から一番多い方法で人はそれに慣れていますが光に敏感に反応する人も居ますので、ブライタップME+のONタイマー(目覚まし)設定は通常目覚まし時計の時間より5分程度早めに設定することから始め、目覚めの感じにより設定時間を変えてみてください。(目に届く明るさにもよりますが最長で15分前ぐらいまでです。)

3. プリウエイクの設定

使用準備の章で詳しく説明しましたが、ブライタップの新機能プリウエイクは、ONタイマー時刻の90分前に働きます。

ONタイマーの時刻を変えると自動的にプリウエイクのスタートも変わります。光に敏感な人の場合はプリウエイクは使用しない、あるいは、1秒間など非常に短い時間にしてください。

プリウエイク設定の方法はP5「基本設定(モード設定)」を参照してください。

4. 目覚め後のブライタップ

目覚まして起床しても、頭や身体はすぐには目覚めません。時間の許す限りブライタップME+の光を見るようにしましょう。また、外光がある場合は、すぐにカーテンを開けて光を部屋の中へ取り入れましょう。

5. OFFタイマーの設定

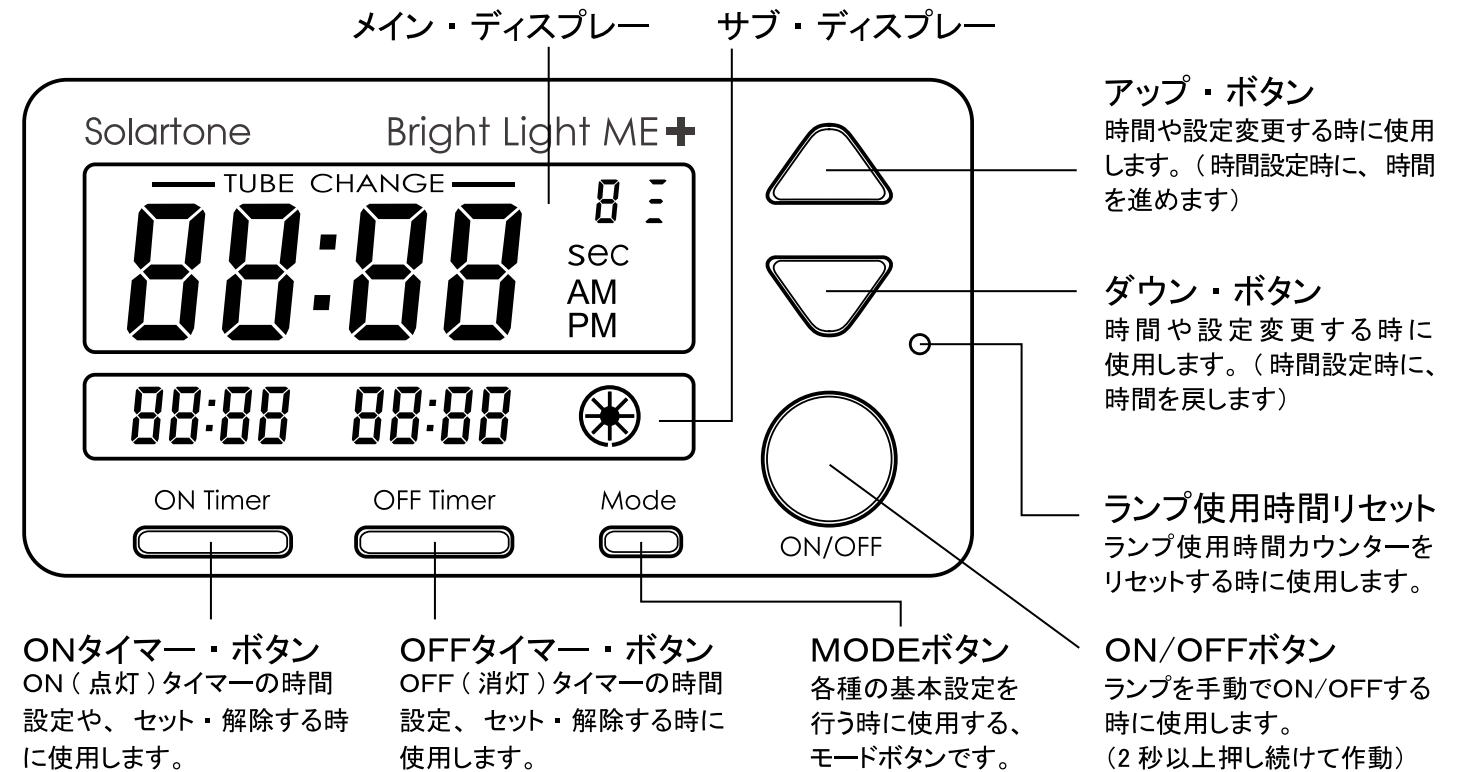
目覚めの後も、しばらくはブライタップME+を点灯したままにして明るい光を浴びたいところですが、寝室からすぐ離れてしまう場合は、OFFタイマーの設定を部屋から離れる時間にセットすれば良いでしょう。寝室で着替えなどを行なう場合はブライタップME+を点灯したままにして光を見るチャンスを残しておきましょう。消し忘れ防止のためにも、OFFタイマーをなるべく使用する様にしましょう。(出勤時間頃にOFFタイマーをセットする等。)

6. 毎日の設定

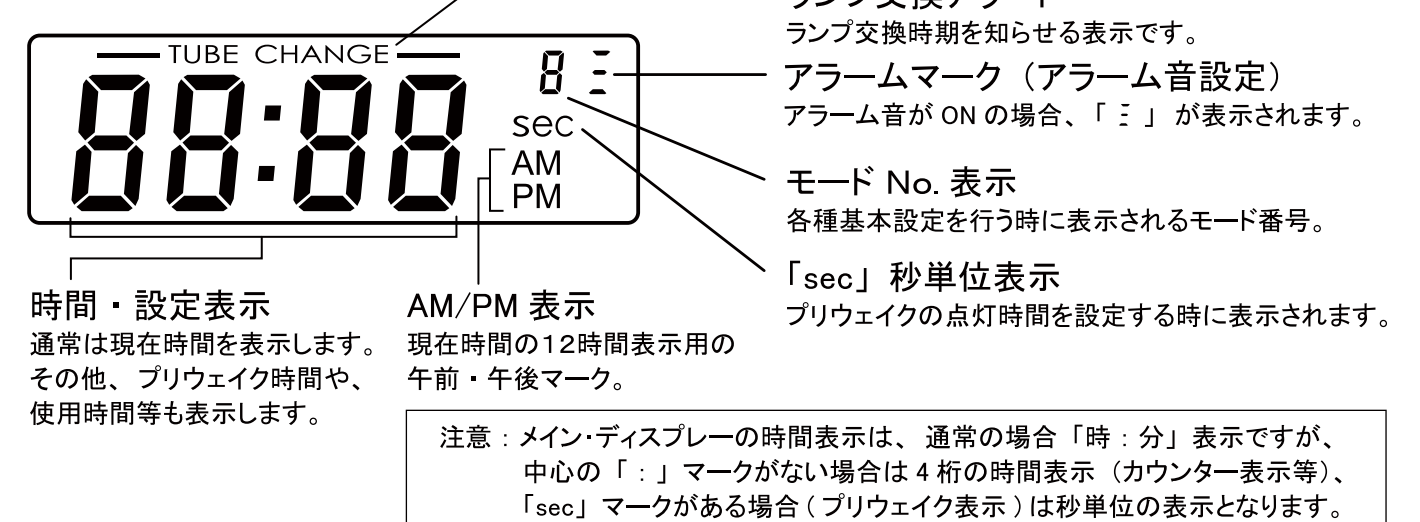
ONタイマー及びOFFタイマーは、一度設定すればセットを解除しない限り毎日同じ時間に動作します。

休日などで遅く起きる場合は、ONタイマーボタンを押して、時間表示を非表示にすれば動作しません。(OFFタイマーは解除する必要ありません。)解除した後でも、一度セットした時間は記憶していますので、もう一度ボタンを押せば同じ時間にタイマーは作動します。(手動点灯で使用した後でも同じです。)

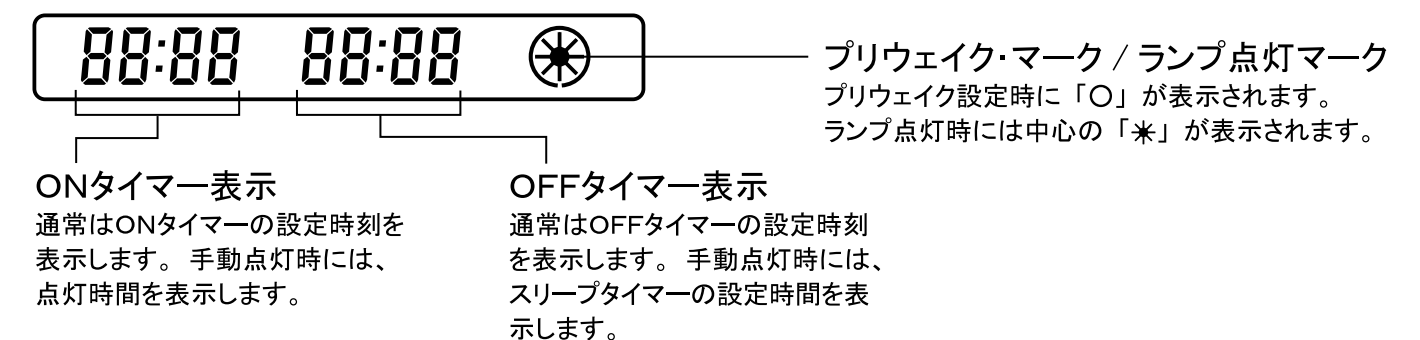
■ 操作パネル



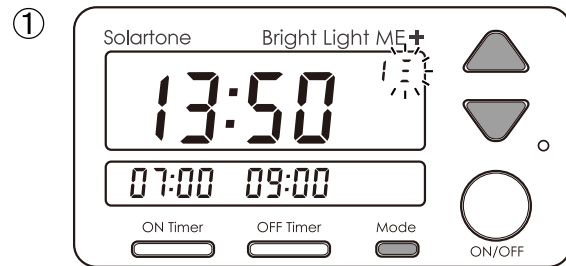
● メイン・ディスプレイ



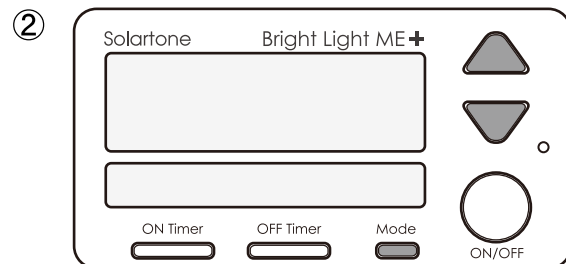
● サブ・ディスプレイ



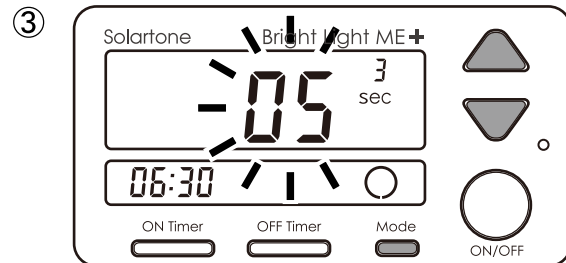
基本設定 (モード設定)



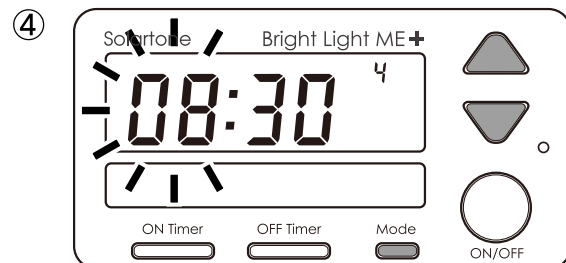
モード1：アラーム音のON/OFF



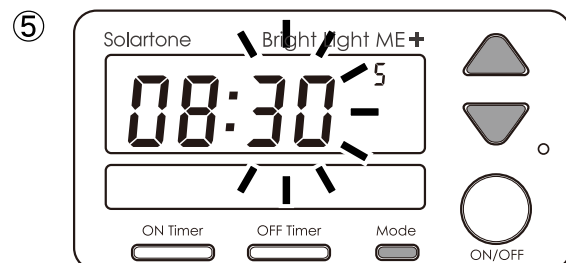
モード2：バックライト明るさ設定



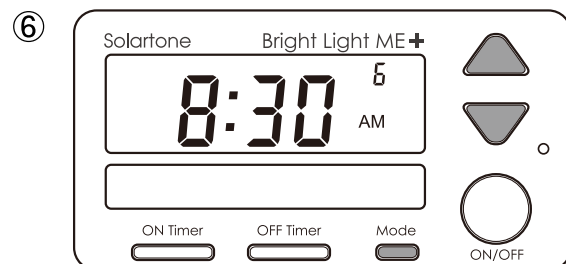
モード3：プリウェイク時間設定



モード4：現在時刻の「時間」設定。



モード5：現在時刻の「分」設定。




モード6：時刻表示設定 (12時間表示)

■ モードの設定

ブライトライトME+の基本設定をするための機能です。それぞれの設定をモードと呼び、6種類用意されています。モード・ボタンを押す度にモード1から順に、モードNo.が上がります。各モード内容の変更は、アップ・ダウンボタンで行います。メモ：モード設定は、7秒間どのボタンも押さずにいると、自動的に通常モードに戻ります。

① モード1：アラーム音のON/OFF設定

目覚し時刻にランプ点灯と共に鳴るアラーム音のON/OFFをアップ・ダウンボタンで設定します。アラーム音をONにすると、アラームマーク「」が表示されます。


② モード2：LCDバックライト照度設定


ブライトライトME+が点灯していない通常時におけるディスプレイのバックライトの明るさをアップ・ダウンボタンで調整します。6段階設定でバックライトを消すこともでき、就寝時などバックライトの明るさが気になる場合に調整します。

メモ1：ランプ点灯時のバックライトは、最高レベルとなります。
メモ2：消灯時にアップ・ダウンボタンを押すと、バックライトは一時的に最高レベルとなり、時刻などの確認ができます。7秒間、どのボタンも押さずにいると、設定したレベルの明るさに戻ります。

③ モード3：プリウェイク時間設定

プリウェイクの点灯時間(ライトが点灯する時間)を1～60秒でセットできます。このモードはメインディスプレイが2桁表示となり、右側に「sec」(秒)が表示されます。

プリウェイクを「00」以外にセットすると、「」プリウェイクマークが、サブディスプレイ右側に表示されます。
メモ1：設定時にはONタイマー時刻表示にプリウェイクのスタート時刻(点灯が始まる時間)が表示されます。スタート時刻は目覚し(ONタイマー)時刻の1.5時間(90分)前です。

メモ2：プリウェイク機能を使用しない場合は「00」に設定して、「」マークの表示が消えるのを確認してください。
注意：プリウェイクはONタイマーをセットしないと作動しません。ONタイマーの時刻設定を変更しますと、プリウェイクの点灯スタート時刻も自動的に変更されます。

④ モード4：現在時刻の「時間」設定

モード4に入るとメインディスプレイの「時間」の部分が点滅しますので、アップ・ダウンボタンで現在時刻をセットします。

⑤ モード5：現在時刻の「分」設定

モード5に入るとメインディスプレイの「分」の部分が点滅しますので、アップ・ダウンボタンで、現在時刻をセットします。

⑥ モード6：現在時刻表示方式の設定

現在時刻は24時間表示と12時間AM/PM表示が選べます。モード6に入ると時間表示と中心のコロンが交互に点滅します。アップ・ダウンボタンを押す度に24時間と12時間表示が入れ替わりますので、希望の表示方式にセットします。

④ 自動消灯時間(OFFタイマー)の設定


- OFFタイマーボタンを2秒以上押し続けます。
- OFFタイマー表示の「時間」部分が点滅します。(設定モード)
- アップ・ダウンボタンで時間(24時間表示)を設定します。(アップボタンを押すと時間が進み、ダウンボタンは戻ります。)
- 時間を設定したら、もう一度OFFタイマーボタンを押します。
- OFFタイマー表示の「分」部分が点滅します。
- アップ・ダウンボタンで分を設定します。
- OFFタイマーボタンをもう一度押すと時間が設定されます。
注意：タイマー設定は、ランプが消灯している時のみ可能です。また、ボタンを押さずに7秒経過するとモード設定から自動的に通常表示に戻ります。

⑤ OFFタイマーのセット・解除

- OFFタイマーボタンを押すと、押す度にONタイマー時間表示が、表示と非表示を繰り返します。
- OFFタイマー時間が表示されている状態でタイマーは作動します。表示が消えた状態では、タイマーは作動しません。
注意：ONタイマーをセットしていない場合は、OFFタイマーをセットしても何も起きません。

⑥ アラーム音のON/OFF設定

ブライトライトME+には音による目覚し機能(アラーム音)も装備されており、自由にON/OFFできます。

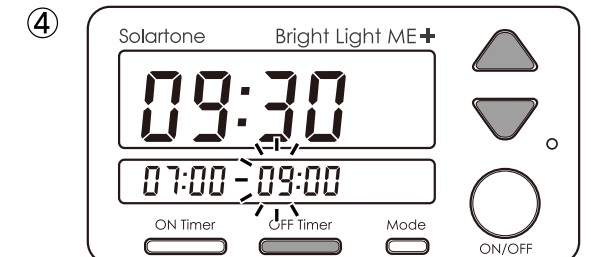
- モード・ボタンを1度押してアラーム音設定モード(モードNo.1)に入ります。
- アップ・ダウンボタンでアラーム音のON/OFFを設定します。アラーム音がONの時、アラームマーク「」が表示されます。
メモ：アラーム音は、目覚し時間に光と同時に鳴り出します。
注意：目覚し時間(ONタイマー)が設定・表示されていない場合は、アラーム音も鳴りません。

⑦ アラーム音のスヌーズ(一時停止)機能

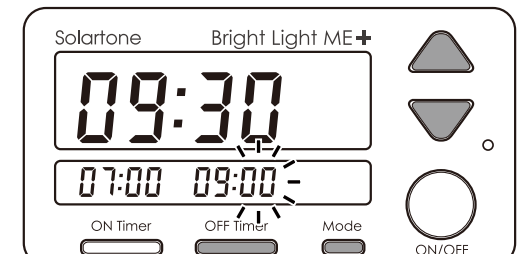
目覚し時間にアラーム音が鳴った時に、アップ・ダウンボタンを押すと、スヌーズ機能が働きます。スヌーズ機能は、アラーム音を一旦停止しますが、5分後に再びアラーム音を鳴らします。スヌーズ機能は何度でも機能しますが、目覚し時間から1時間以内です。また、停止せずに放置しても1時間後に停止します。

目覚しアラーム音を完全に停止する時は、ストップボタンを押します。アラーム音の設定は保持されますので、次の日の同じ時間に再び作動します。
注意：アラーム音の停止のためにストップボタンを押す場合は、長く押さないようにしてください。3秒以上押し続けると、ランプも消えてしまいます。

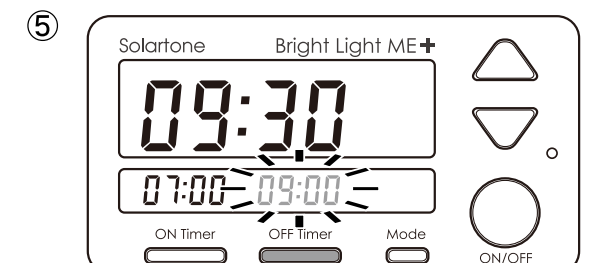
自動消灯・アラーム音の設定



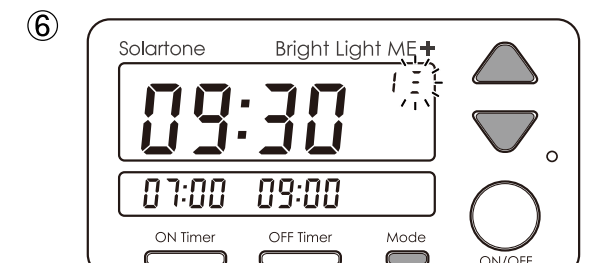
OFFタイマー設定：「時間」の設定



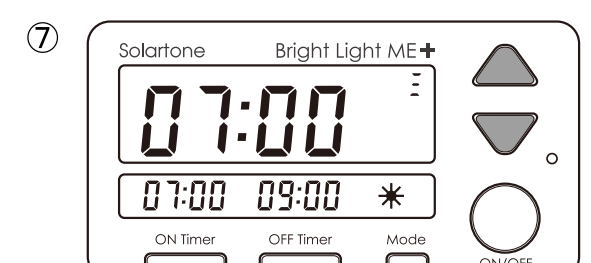
OFFタイマー設定：「分」の設定



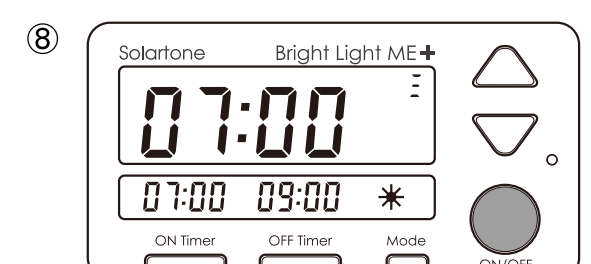
OFFタイマー設定：タイマーのON/OFF



モード1：アラーム音のON/OFF

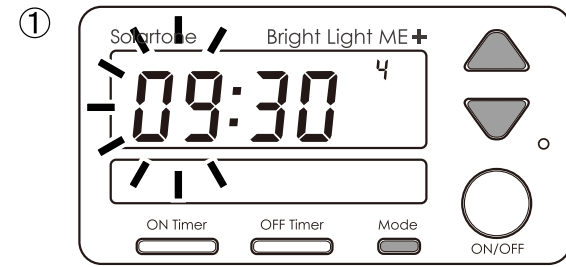


アラーム音：スヌーズ用ボタン

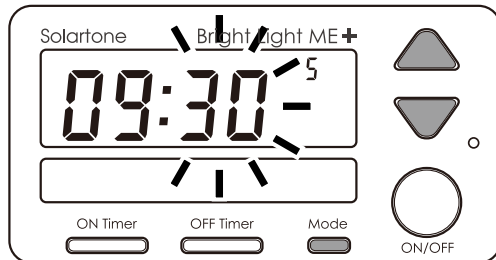


アラーム音：停止用ボタン

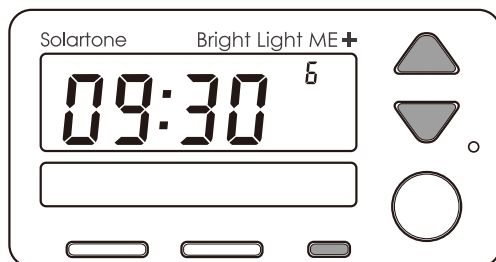
現在時刻・目覚し時刻の設定



モード4：現在時刻の「時間」設定。



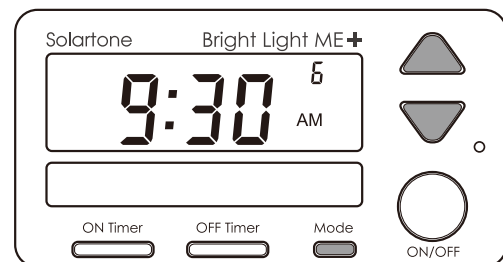
モード5：現在時刻の「分」設定。



モード6：時刻表示 24 時間の場合

① 現在時刻の設定

1. ブライトライトME+ のACプラグをコンセントに差し込みます。メインディスプレイに数字などが表示されます。
2. モード・ボタンを4回押して、時刻設定モード(モードNo.4)にします。「時間」の数字が点滅しますので、アップ・ダウンボタンで現在時刻の「時間」を設定します。
3. モード・ボタンをもう一度押します(モードNo.5)。「分」の数字が点滅しますので、アップ・ダウンボタンで現在時刻の「分」を設定します。
4. モード・ボタンを更にもう一度押します。(モードNo.6)。現在時刻は24時間表示と12時間AM/PM表示が選べます。時刻表示と中心のコロンが交互に点滅します。アップ・ダウンボタンを押す度に24時間と12時間表示が入れ替わりますので、希望の表示方式にセットします。
注意：ONタイマー、OFFタイマーは常に24時間表示です。



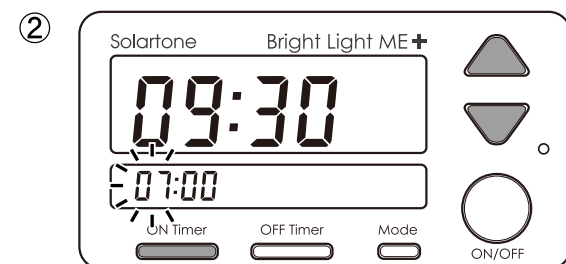
モード6：時刻表示 AM/PM の場合

② 目覚し時間(ONタイマー)の設定

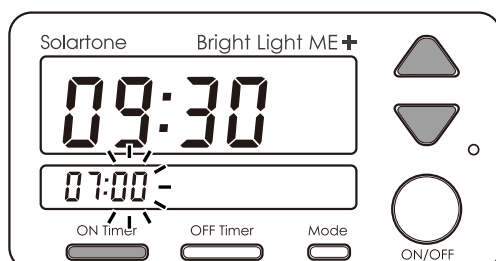
1. ONタイマーボタンを2秒以上押し続けます。
2. ONタイマー表示の「時間」部分が点滅します。(設定モード)
3. アップ・ダウンボタンで時間(24時間表示)を設定します。(アップボタンを押すと時間が進み、ダウンボタンは戻ります。)
4. 時間を設定したら、もう一度ONタイマーボタンを押します。
5. ONタイマー表示の「分」部分が点滅します。
6. アップ・ダウンボタンで分を設定します。
7. ONタイマーボタンをもう一度押しすと時間が設定されます。
メモ：ブライトライトME+ は、ランプの光がなるべく自分に当たる様に設置してください。
注意：タイマー設定は、ランプが消灯している時のみ可能です。また、ボタンを押さずに7秒経過するとモード設定から自動的に通常表示に戻ります。
ONタイマーは24時間表示のみで変更できません。

③ ONタイマーのセット・解除

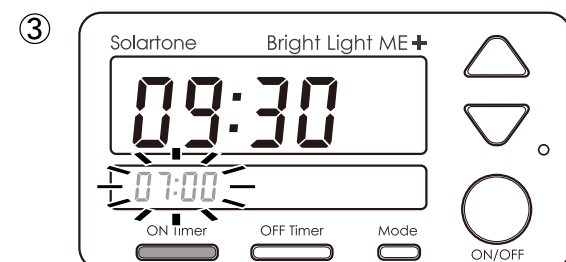
1. ONタイマーボタンを押すと、押す度にONタイマー時間表示が、表示と非表示を繰り返します。
2. ONタイマー時間が表示されている状態でタイマーは作動します。表示が消えた状態では、タイマーは作動しません。



ONタイマー設定：「時間」の設定



ONタイマー設定：「分」の設定



ONタイマー設定：タイマーのON/OFF

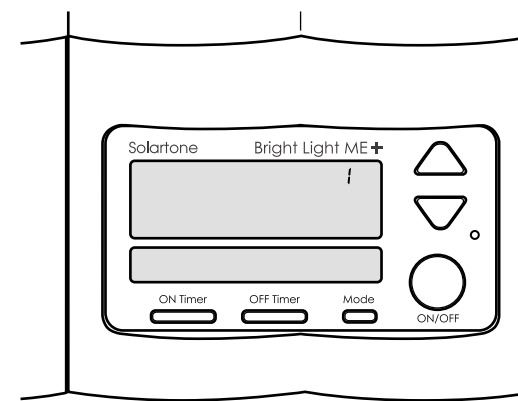
使用準備

● 使用の準備

1. ブライトライトME+ を平らで安定した場所に設置します。
2. ACプラグをコンセントにしっかりと差し込みます。電源が入ると、ディスプレイに時間等が表示されます。
3. 最初に現在時間を設定しましょう。
 - ① モード(MODE)ボタンを3回押して、現在時間設定の画面にします。メインディスプレイの「時間」の部分が点滅していますので、アップボタンとダウンボタンでセットします。
 - ② モードボタンをもう一度押して、「分」の部分が点滅するようにします。同じ様にアップ・ダウンボタンでセットします。
 - ③ 更にもう一度モードボタンを押して、時間全体が点滅するようにします。24時間表示と12時間表示(AM/PM)の設定をアップ・ダウンボタンで好みの表示に切り替えます。
注意：電源を抜いてもしばらくは現在時間を保持していますが、本体を移動した時は必ず現在時間を確認してください。
4. バックライトの明るさは夜暗くなってからセットしましょう。
 - ① 部屋を暗くして就寝時の状態にします。
 - ② モードボタンを1回押してモード1にします。
 - ③ バックライトのレベルは最高ですので、自分に合った明るさ(暗さ)までダウンボタンで下げていきます。

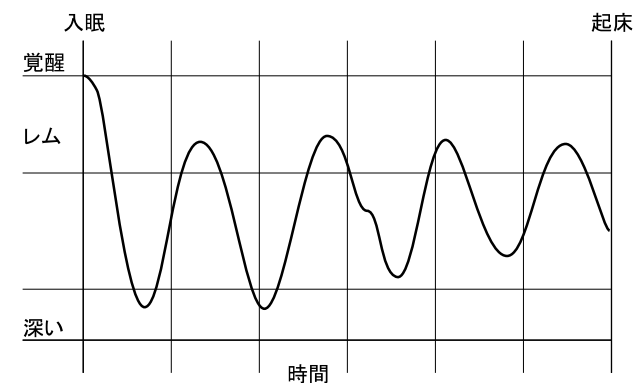


● 平らで安定した場所に設置

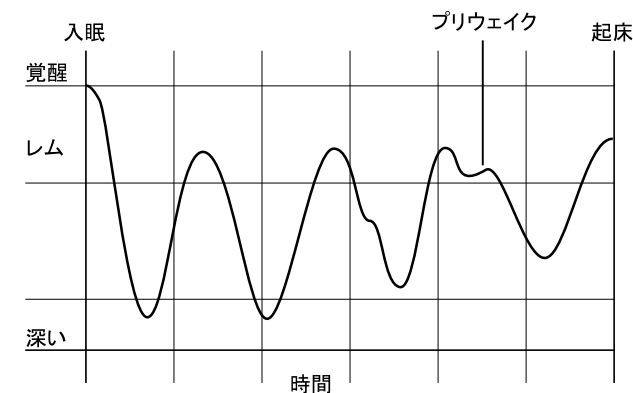


● バックライトの明るさ調整

● 睡眠の深さと時間例



● 睡眠の深さと時間例+プリウエイクのイメージ



■ プリウエイクについて

プリウエイクとは、ブライトライトME+に内蔵のブライトアップコントローラーの機能の一つで、睡眠中のリズムを光でずらし目覚めを容易にすることを目的としています。一般的に睡眠は、レム睡眠(浅い眠り)とノンレム睡眠(深い眠り)を90分毎に繰り返し、そのレム睡眠の時に目覚めると寝起きが良く、すっきりと起きられるとされています。プリウエイクは、目覚ましとして設定した時間の90分前にライトを短時間点灯してレム睡眠を前もって誘発し、実際の目覚めの時間にレム睡眠状態から起きられる様に補助するシステムです。点灯時間は1秒から60秒まで設定できますが、最初は1~2秒程から試してください。あまり長く設定すると、覚醒してしまう可能性があり逆効果となります。

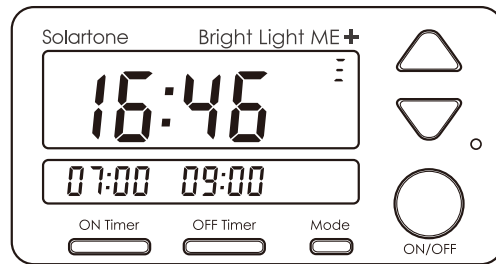
注意：レム・ノンレム睡眠の周期は90分が一般的ですが、全ての人に合うとは限りません。また人により光に対する感受性が異なります。効果がない場合もあります。(寝る姿勢や、届く光の照度・角度にも左右されます。)プリウエイクの90分前と言う設定は変更できませんので、自分に合わない場合は使用しないで下さい。

レム睡眠

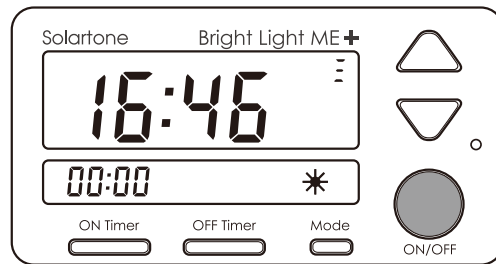
レム=REM(Rapid Eye Movement)の名前は身体の随意筋が弛緩状態でも脳が覚醒に近い状態を示し、目がまぶたの下で良く動くことから言われている。入眠してから60~120分で最初のレム睡眠が現れ、その後レム睡眠とノンレム睡眠を繰り返します。その周期は一般的に90分(90~110分)で、就寝中に3~5回の周期があります。明らかに眠りの浅いレム睡眠の時の方が、眠りの深いノンレム睡眠時より起床が楽になります。また、夢を見るのは脳が覚醒に近いレム睡眠の時と言われています。

手動点灯・スリープタイマー

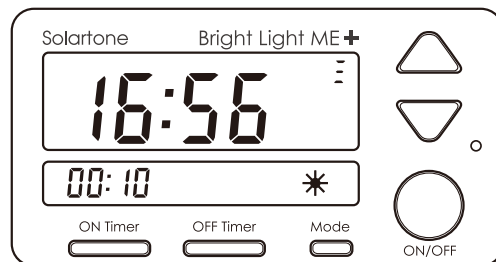
基本使用方法



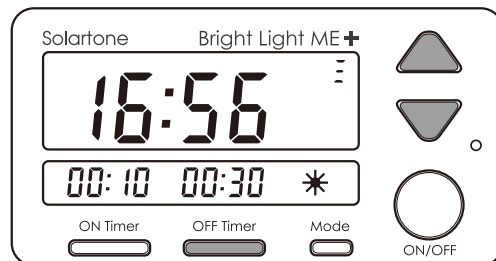
通常モード（消灯時）の表示



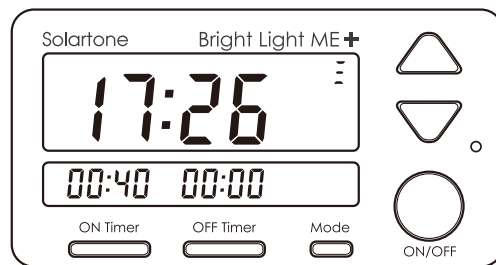
ON・OFFボタンで手動点灯



カウントアップタイマーが点灯時間を表示



スリープタイマー作動（設定例は30分）



スリープタイマー「00:00」で消灯

① 手動点灯（マニュアルON）

ブライトライトME+ はいつでも手動で点灯・消灯ができます。ON/OFFボタンは誤使用(子供などによる)防止のため、2秒以上押し続けないと作動しない長押しタイプとなっています。手動点灯による使用に便利な様に、通常のタイマーとは別にスリープタイマーとカウントアップタイマーが用意されています。

- ON/OFFボタンを2秒以上押し続けます。
- ピープ音と共にライトが点灯します。サブディスプレイに「*」(点灯マーク)が点滅します。サブディスプレイのONタイマー表示は「00:00」となり、点灯時間に合わせてカウントアップします。OFFタイマー表示は消え、バックライトは最大照度となります。

■ 手動点灯時の注意

- ▲ ONタイマー・ボタンは作動しません。
- ▲ ONタイマー及び、OFFタイマーはキャンセルされ作動しません。
- ▲ ONタイマーの時間前に手動点灯した場合、OFFタイマーの設定もキャンセルされますので、OFFタイマー時間に消灯しません。(手動点灯時には、スリープタイマーを使用してください。)
- ▲ ONタイマーによる点灯後、一度手動消灯して、再び手動点灯した場合も、OFFタイマーは作動しません。
- ▲ 手動点灯中は、ONタイマー・OFFタイマーの設定はできません。
- ▲ ONタイマー表示はカウントアップの点灯時間を表示します。

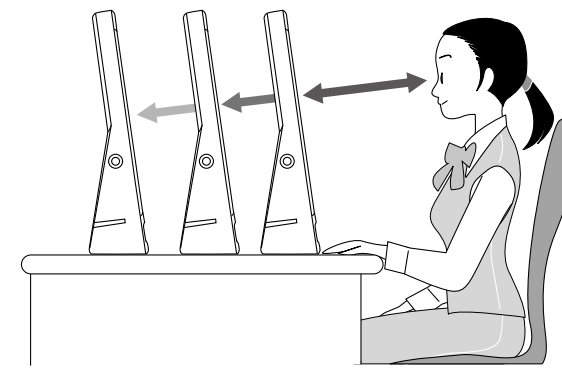
② スリープタイマー(手動点灯用自動停止)の設定

ブライトライトME+ を手動で点灯(マニュアルON)した時、自動的に消灯するスリープタイマーを設定することができます。

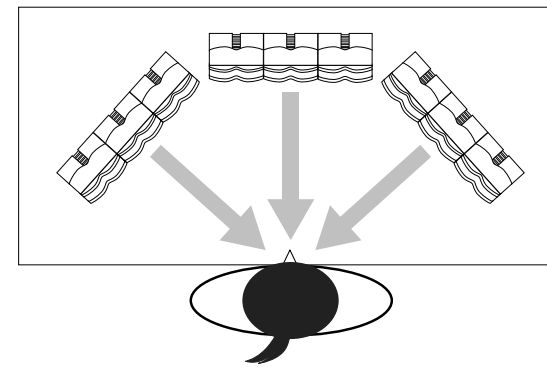
- 手動点灯時にOFFタイマーボタンを押します。
- OFFタイマーの時間表示に「00:00」あるいは最後に設定された時間が表示されます。(スリープモード)
- スリープタイマーは点灯中いつでもアップ・ダウンボタンで変更ができます。
- スリープタイマーはカウントダウンしていき、「00:00」になると、ライトを消灯します。
- OFFタイマーボタンを押して、表示を消すとスリープタイマーを止めることができます。この場合、連続点灯となります。
- 点灯中に再びOFFタイマーボタンを押すと、最後に設定された時間に戻り、スリープタイマーが新たにスタートします。
注意:スリープタイマーの時間を「00:00」に設定した場合は、タイマーをキャンセルした場合と同じで、連続点灯となり消灯しません。

ブライトライトME+ の距離と時間

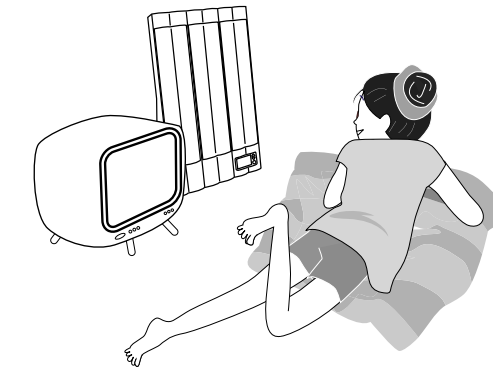
60-70cm 約80分
40-50cm 約40分
20-30cm 約20分



ブライトライトME+ の照射面は自分に向ける



読書やTVを見ながら、リラックスして使用できます



仕事中でも



● 基本使用方法

- 時間の設定
ブライトライトME+ と自分との距離及び照射時間を決めます。
【効果的な距離と時間の目安】
20 ~ 30cm : 約 20分
40 ~ 50cm : 約 40分
60 ~ 70cm : 約 80分
注意: 使用距離が近い場合、他のことを一緒に行うことが困難ですが、使用時間が短くて済みます。
逆に、使用距離が遠ければブライトライトME+ の使用と同時に読書などを行うことができますが使用時間は長くなります。
- 距離の設定
ブライトライトME+ との距離が決まりましたら、リラックスした姿勢でその距離が保てるように、ブライトライトME+ を置きます。自分の正面にブライトライトME+ をおく必要はありませんが、本体は必ず自分の方へ向けてライト照射面の中心軸上に自分が居る様にしてください。(ブライトライトME+ の照度は中心軸上が最大となります。)
注意: ブライトライトME+ を使用する場合は、周囲の照明も通常通りにしてください。暗い部屋での使用は避けてください。
- ブライトライトME+ のスタート
ON/OFF ボタンを長押ししてスタートします。
ライトが点灯します。
- ブライトライトME+ の光について
ブライトライトME+ の使用中にライトを凝視する必要はありません。ライトの光が常に目に入るようすれば、本を読んだりテレビを見たりできます。ライトは時々眺める程度で充分です。
- 消灯
ONタイマーの時間表示にカウントアップ・タイマー表示されますので、経過時間を確認できます。必要な時間が経過したら、ON/OFF ボタンを長押ししてランプを消灯します。
- スリープタイマー
時間を自分でチェックしながら使用する代わりにスリープタイマーを利用して自動的に消灯することができます。(左ページ参照)
①OFFタイマーボタンを押します。
②OFFタイマー時間表示にスリープタイマーの時間が表示されます。(最後に設定したタイマー時間が表示されます。)
③アップ・ダウンボタンで押して自分の希望の照射時間をセットします。(希望のタイマー時間が最後に設定した時間と同じ場合は、そのままにします。)
④スリープタイマーの表示は経過時間と共にカウントダウンしていき、ゼロになると自動的にランプを消灯します。
- ブライトライトME+ の使用後
使用直後は目の瞳孔が小さくなっていますので、通常の照明が暗く感じます。目がなれるまでしばらく同じ姿勢で待ってから行動を始めてください。
注意: ブライトライトME+ 使用後は急激な明るさの変化の影響で頭痛や目まの起きる可能性があります。使い始めは頭痛や気分が悪くなることもあります。しばらくしても症状が改善されない場合は使用を中止し医師に相談してください。