

～みる、かく、ふれる～ 24時間健康ライフ

なんで？坊やの

元気が出る

木の住まい 9つの木の効果

C O N T E N T S

●かくことによる効果

熟眠/食欲増進/家ダニ抑制……P1・P2

●ふれることによる効果

温感/衝撃吸収/調湿………P3・P4

●見ることによる効果

紫外線吸収/血圧安定/リラックス……P5・P6

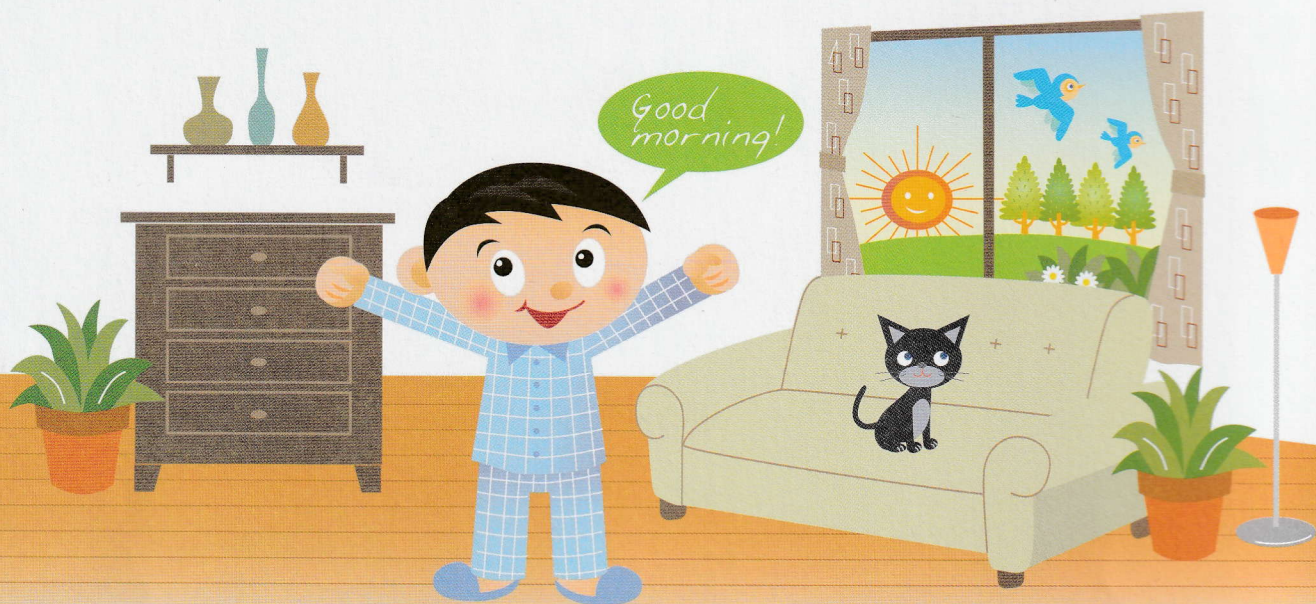


朝 香りの木

木をかぐことによる効果

Morning

念願の木の住まいが完成して、賃貸マンションからお引っ越し。
 住み心地の違いに驚いて、なんで?坊やはママにあれこれたずねます。



木の効果 ① 熟眠効果

目覚めさわやか



なんて?坊や

あ〜、目覚めスッキリ、気分そうかい!
 木の家だと、どうしてぐっすり眠れるの?



それはねママ

精油の香りでリラックス!
 木は人を心地よい眠りへと誘うのよ。

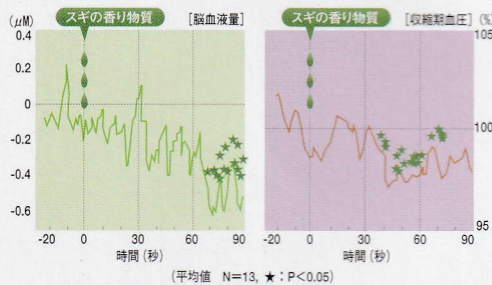
木の香りってすがすがしいでしょう。そんな香りのもとになる成分はフィトンチッドと呼ばれていて、気持ちを落ち着かせ、心身をリフレッシュしてくれる働きがあるの。森林浴がカラダにいいのもそのためね。今、女性に人気のアロマセラピーにも木の精油が使われていて、ストレスをやわらげたり、カラダの機能を回復させるのに役立っているのよ。つまり、森林浴もアロマセラピーも同じ香り療法というわけね。

そういえば、日本にはもともと香道(こうどう)というものがあるって、香木をたいて香りを楽しんだり、心を落ち着かせたりしたそうよ。今は昔に比べてとてもストレスがたまりやすい世の中でしょう。だからこそ、木の香りをもっと生活の中に取り入れて快適に過ごしていきたいわね。



脳血液、血圧の測定実験

スギの香りをかぐと脳血液、血圧ともに低下する。



男子大学生13人を対象にスギ材チップの香り物質で実験を実施。
 出典: 日本生理人類学会誌vol.14特別号(1)-49-50 1999

木の効果 ②
食欲増進
効果

ご飯がおいしい



なんて?坊や

ママ、もう一杯おかわり!
なぜ、朝からごはんがおいしいの?

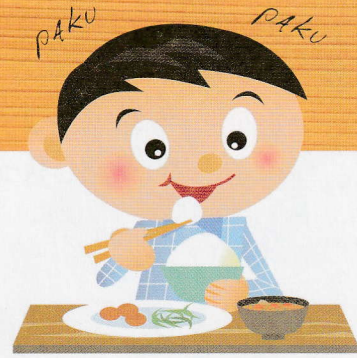


それはねママ

私の腕があがったのかな?
それとも、木材のパワーのおかげかな?

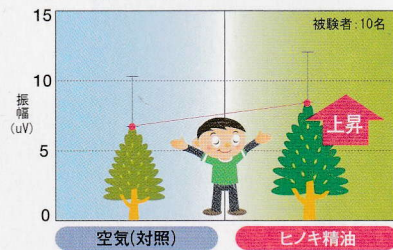
以前、新築住宅に入居した人が、目やのどが痛くなったり、せきや頭痛に悩まされたりしたことがあったの。それは「シックハウス」といってね、建材の接着剤や塗料なんかに含まれる有害な化学物質がそんな症状を引き起こしていたの。今では対策が進んで、有害な建材が使用禁止になったり、使う量が制限されることになったんだけど、木材はもちろんそんな規制の対象外。室内に木材を使えば健康を害するどころか、健康を育てくれるプラスの効果があるのよね。

キャンプ場なんかでバーベキューをやるとお肉や野菜がすぐになくなってしまいわよね。それは爽やかな自然の中で食べるから、いろんなものがおいしく感じられるんじゃないかしら。木の家も、きっとそんな環境に近いよ。だから、起きぬけでも食欲が出るのね。近頃、朝食抜きで学校に行く子が多くて問題になっているけど、あなたのその食べっぷりを見れば、うちの心配は成績のことだけね。



音に対する脳波の振幅実験

食欲モリモリ、ヒノキ精油の香りをかぐと脳の働きが活発になる。



ヒノキ精油吸引の有無による音に対する「P300」脳波の振幅の違い(成人男女10名)。匂い刺激後は脳波の振幅が大きくなり、脳が活性化した。
平成17年度木の香り生体反応試験 / 静岡県木材協同組合連合会

木の効果 ③
家ダニ
抑制効果

アレルギーに負けるな



なんて?坊や

家ダニが原因で友達が皮膚炎に!
薬が効きにくいっていうし、ボクは大丈夫?

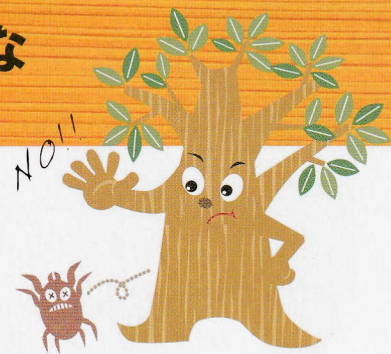


それはねママ

木の香りには殺菌効果があって、
家ダニの繁殖を抑えてくれるの。

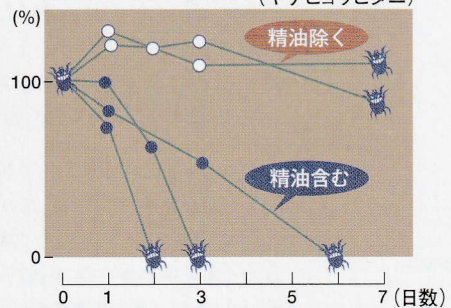
それは家ダニが原因のアレルギーってことね。アレルギーの症状は皮膚炎だけでなく、鼻炎、ぜんそく、目の痛みなど、いろいろあるのよ。困ったことに、家ダニは年々増加しているらしいの。今の家は、冷暖房完備で気密性も高いでしょう。人間が快適な分、家ダニにとっても住みやすくなったのね。

そこで、木の登場ね。木の香りのもとになる精油の中には殺菌成分が含まれていて、家ダニの繁殖を抑えてくれるの。できれば、わが家みたいに床にじゅうたんやカーペットを敷かなければさらに効果的。ほら、毛織物の中にダニの死骸やフンが入り込んでしまうと、掃除機でも取り除きにくいでしょう。でも、木の床なら掃除機がかけやすいし、ぞうきんで拭きとることもできるわ。ただし、ホコリや汚れが目立つから、その分、掃除がかかせないけどね。



ヒノキ精油のダニ繁殖抑制効果

ヒノキの木屑の中でダニを飼育すると繁殖がストップする。(ヤケヒョウヒダニ)



高岡正敏: 住宅と木材 vol.10, No113 1987

昼

Daytime

ふれあいの木

木にふれることによる効果

今日はマラソン大会があって、学校は午前中でおしまい。
力を出しきったなんで? 坊やは、帰るなり、ママ~お腹空いた!



木の効果④ 温感効果

肌にぬくもり



なんで? 坊や

ジュージュー、ハンバーグが焼けてきたね。
でもなぜ、フライパンの取っ手は熱くならないの?



それはねママ

木でできた取っ手がかぶせてあるから、
フライパンの熱が伝わりにくいよ。

じゅー
じゅー

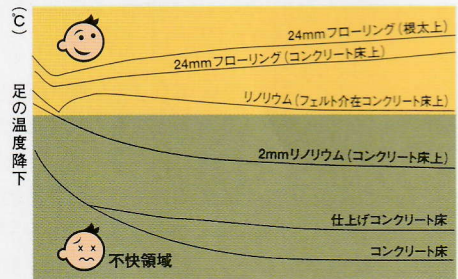


ハイ、あなたの大好きなハンバーグができたわよ。
こんがり焼いてあげたから、このフライパンはアツアツのはず。でも、ちょっと、この取っ手を握ってごらん
なさい。どう、ぜんぜん熱くないでしょう。それはね、こ
の取っ手が木でできているからなの。木という素材は
熱を伝えにくい性質があるのよ。金属でできたフライ
パンの本体とはまったく性質がちがうということね。

だから、木にさわっていても体温が奪われにくいわけ
なの。あなたも、冬の朝、木の床に素足で立っても、そ
んなに冷たくないでしょう。木は細胞の中に空気の間
層がたくさんあるから熱が逃げていかないのよ。ふっ
くらとしたセーターを着たり、ふかふかの布団に入れば
誰だって温かいでしょう? それと同じことなのね。

材料別の足の温度変化

熱伝導率が低いため、木の床には
ヒンヤリ感がない。



10分

木づくりの常識非常識：上村武著（学芸出版社） 1992

木の効果 ⑤
衝撃吸収効果

硬すぎず柔らかすぎず

wow!



なんで?坊や

しまった! コップ落っこしちやった。でも、どうして割れなかったんだろう?



それはねママ

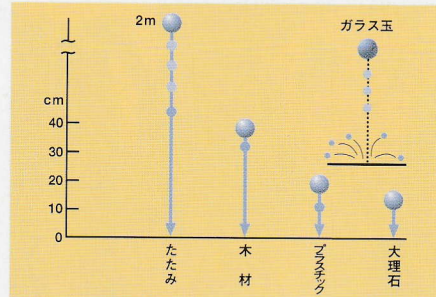
木は弾力性があるから、当たった衝撃をやわらげてくれたのよ。

いくらのどが渴いているからって、そんなに急いでジュースを飲むからよ。でも、驚いたわ、テーブルから落ちてコップが割れないなんて…。厚手のガラスだったってこともあるでしょうけど、木が衝撃を吸収してくれたことも確かだわ。これがコンクリートの床だったらたいへん。今頃、ママのカミナリが落ちていたわね。

木がコンクリートや金属のように硬くないのは、細胞の中に空気の層があるからなの。この空気の層がクッションの役割をしてくれるというわけね。あなたもさっき、家の中を走り回って転んでいたけど、ケガ一つしなかったのはそのためよ。歩きやすいし、立っていても疲れにくい。ほんと、暮らしてみると、木のよさが実感できるわね。

砂を入れたガラス球が割れる高さ

木の床には適度な弾力がある。



ガラス球を落とす位置が高いほど、その素材の衝撃に対する吸収力が大きい。
宇野英隆:建築アカルト(鹿島出版会) 1986

木の効果 ⑥
調湿効果

湿度コントロール

potu..
potu..



なんで?坊や

ママ、雨が降り出してきたよ。でも、なぜ家の中がジメジメしてこないの?



それはねママ

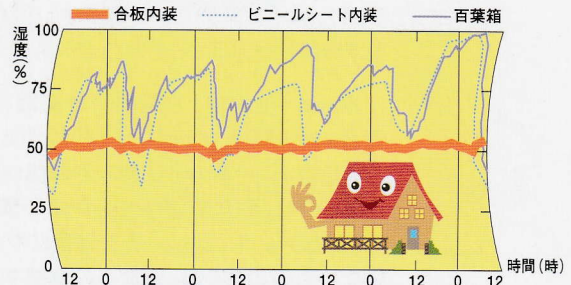
木は湿度が高いと水分を吸収してくれるの。まるで、天然の除湿器みたいでしょう。

木がすごいのはそれ自体に湿度調整の働きがあるということ。つまり湿度が多いと空気中の水分を細胞の中にとりこんで、反対に乾燥してくると吐き出してくれるの。だから壁や床に木を使うと、室内の湿度をほぼ一定に保つことができるのよ。つまり、電気代のかからない除湿器でもあるし、加湿器でもあるわけね。

空気って目に見えないものだけど、湿度が多いと肌がジメジメするし、乾燥してくるとパサパサしてくる。でも室内に木を使うと、そんな空気の肌ざわりまで変わってくるの。梅雨のシーズンにカビが発生しにくくなったり、冬場は乾燥をおさえてインフルエンザにかかりにくくなったり、とても衛生的に暮らせるのよね。

住宅内の湿度変化

木の内装は室内の湿度を一定に保つ働きがある。



6畳平屋の家2棟を合板とビニールとで内装し、湿度変化を観測。
則元京ら:木材研究資料No11 1977

晩

Evening

やすらぎの木

木をみることによる効果

夕方から夜へと時間が流れ、お父さんが会社から帰ってきました。でも、朝も昼も晩も、木の家の健康ライフは変わることはありません。



木の効果 ⑦
紫外線
吸収効果

まぶしさカット



なんで?坊や

西日がキラキラまぶしいな!
でも、木に当たると、なぜ光がやわらぐの?



それはねママ

木が紫外線を吸収してくれるから、
目にやさしく、刺激が少ない光になるの。

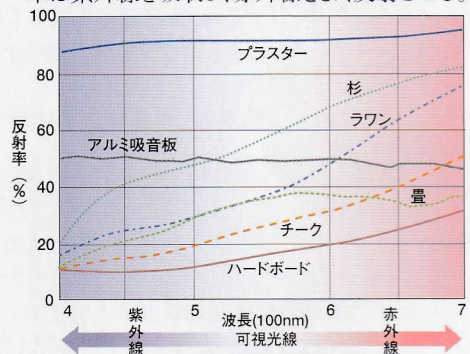


光には波長というものがあり、その長さの違いがそのまま色の違いになる。つまり波長の短い光線は青や紫に、波長の長い光線は赤や黄色に見えるというわけ。木もコンクリートも金属も、それぞれに光を反射する特性が違うからその色合いも違ってくるのね。

木という素材は、波長の短い光線を吸収し、波長の長い光線をよく反射させる特性があるから、ダイダイ色を中心に、赤から黄色までの温かみのある色彩になるのね。肌に有害な波長の短い紫外線も吸収してくれるから、木に当たった光は目にやさしくて刺激が少ないものになるの。あなたの勉強机をスチール製ではなく木製にしたのは、そんな理由からなのよ。

光の波長と反射率

木は紫外線を吸収し、赤外線をよく反射させる。



棟梁も学ぶ木材のはなし: 上村武著 (丸善) 1994

木の効果 ⑧
 血圧安定
 効果

いい気分転換



疲れて帰ってきたパパに笑顔が戻ったよ。
 それも木がいやしてくれたからなの?

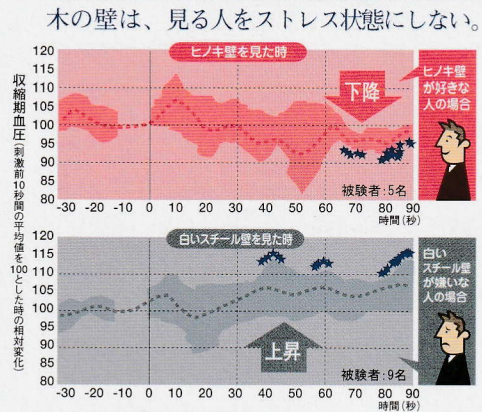


木をみているだけで人は、
 心身ともにリラックスできるのよ。

木を見ていると気持ちがなごんでくる。そう感じる人は多いはず。それはきっと、木の色彩や木目に自然のやすらぎを覚えるからじゃないかしら。人間はストレスを感じると血圧が上昇するそうなの。そんなときでも木を見ると、血圧は安定にむかうんですって。木の部屋でくつろぐパパを見ていると、仕事の緊張や疲労がだんだんいやされていくのがわかるわよね。

建物の中に木が使われていると、そこに入った人は、まっさきに木が目がいけらしいの。きっと工業材料にはない温もりを木に感じて、目が吸い寄せられるんじゃないかしら。毎日見ている、飽きないし、ますます愛着が深くなる。そんな素材は木の他にはなかなかないわよね。

壁を見たときの指先の血圧の変化



男子大学生14名を対象に実施
 平成9年度集積活性化支援事業：静岡工業技術センター

木の効果 ⑨
 リラックス
 効果

気持ち前向きに



この家に住んでますます元気になったのは、
 木のいろんな働きのおかげなんだよね?



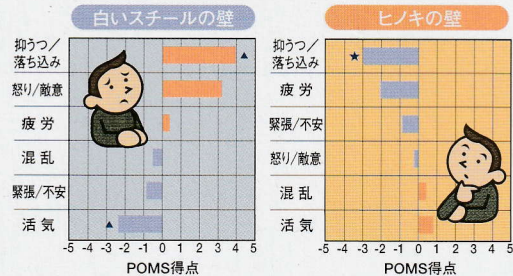
そのとおり!みる、かぐ、ふれる、
 木は健康を育む三冠王なのよ。

人は目をつぶっているわけにはいかないから、いつも何かが目に入っているでしょう。ちょっと難しい話になるけど、人間がとりいれる情報の中で、目から入ってくる情報がいちばん多いということなの。だから室内に木が使われていればいるほど、人はリラックスしやすくなるのね。

もちろん、見ることばかりじゃなく、かぐこと、さわることによって、木は人にいい効果を与えてくれることがわかったでしょう。だから、家ばかりじゃなく、学校や病院や図書館、そしてパパが働いている会社なんかにも、木が使われるようになればいいのにな。そうすれば、みんなもっともっと元気がでるんじゃないかしら。そう思わない?!

壁を見たときの心理的な印象

ヒノキの壁を見ると抑うつ、疲労、緊張の感情が低下する。



男子大学生14名を対象に実施
 平成9年度集積活性化支援事業：静岡工業技術センター



けん木ねん

静岡 静岡県木材協同組合連合会
静岡 静岡県木材青壮年団体連合会

〒420-8601 静岡市葵区迫手町9番6号 県庁西館9階
TEL.054-252-3168 FAX.054-251-3483
e-mail : s-mokuren@mail.wbs.ne.jp
http : //www2.wbs.ne.jp/~smokuren

※本資料の無断転載を禁じます。