

# 木は自然のクスリ



C O N T E N T S

暮らしが元気に…………… P1  
あうんの呼吸…………… P2  
飲む森林浴…………… P3  
ぎらぎらしないせん…………… P4  
木肌のお爛…………… P5  
通禁ラッシュ…………… P6  
暮らしの常備薬…………… 裏表紙

# 木の効き目で 暮らしが 元気になる！

自然の恵みがいっぱいの木は、まるでクスリのように、  
人の心とカラダにおだやかに効いてきます。

女性も、男性も、それぞれにいろんな悩みやストレスを抱えながら生きている世の中です。病気とはいえないまでも、カラダの疲れが抜けないことも多いはず。そんな時には、木が効きます。えっ、なぜ？って、きっと誰もが思うはず。だって木はクスリではないのにと……。

たしかに木はクスリではありません。でも、クスリと同様に人の心とカラダにいい働きをしてくれるのです。そんな木の効果は、今までにいろんな大学や研究機関で行われてきた調査や実験から明らかになっています。この冊子では、そんな木の働きをクスリにたとえて、楽しく紹介しました。また、木の効能を実証するデータも掲載しています。クスリといっても、お医者さんが処方するような強い効き目があるものではなく、副作用のない誰もが安心して使えるのが特長です。錠剤、飲み薬、塗り薬などなど、じつにいろいろな種類のクスリが登場しますが、あなたは他にどんなクスリを思い描きますか？ そんな想像をふくらませて読んでみたら楽しいかもしれません。



# あうんの呼吸



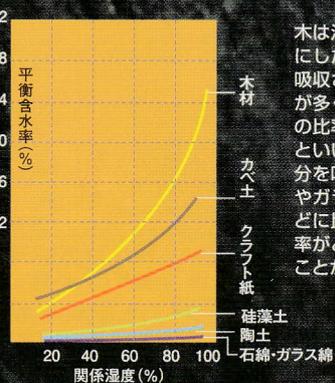
空気中の水分を吸放出して、  
ジメジメと乾燥を防止。  
一錠二役のすぐれもの。

雨の日は、室内も気分も湿りがちですね。そんなときはこの調湿タブレット。室内に置くだけで独自の内部構造が水分を吸収。お部屋の空気をカラリと快適なものに変えてくれます。そのまま置いておくだけで、今度は空気が乾燥しすぎる日には、内部にたくわえていた水分を放出。空気がうるおってきてお肌もしっとり。遠近両用、もとい、乾湿両用のすぐれものなんです。発売後、とくに女性からの人気が一ときわ高い調湿タブレットです。

- 効き目：調湿性  
湿度過多、乾燥過多の空気を快適な状態に戻します。
- 有効成分：中空構造の中身
- 発売元：森林製薬

## 木の効き目を実証するデータ

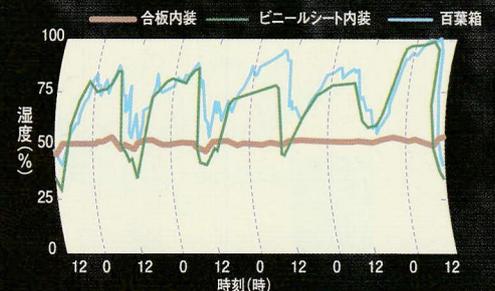
データ1 木は水分を吸収する細胞構造をもっている。  
—各種材料の平衡含水率—



木は湿度が高くなるにしたがって体内に吸収される水分の量が多くなります。この比率を平衡含水率といい、ほとんど水分を吸収しない石綿やガラス綿、陶土などに比べて木の吸収率がとびぬけて高いことがわかります。

木づくりの常識非常識：上村武（学芸出版社）

データ2 合板の内装はビニールの内装に比べて湿度変化が少ない。—住宅内の湿度変化—

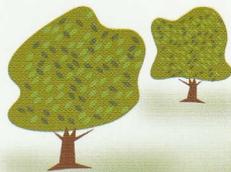


則元京ら：木材研究資料 No.11 (1977)

6 畳平屋の家 2 棟を合板とビニールシートでそれぞれ内装して湿度変化を観測しました。ビニールシート内装はその日の気候条件により湿度が激しく変化したのに対して、合板内装は調湿効果が働いたため、室内の湿度はほぼ一定で推移しました。

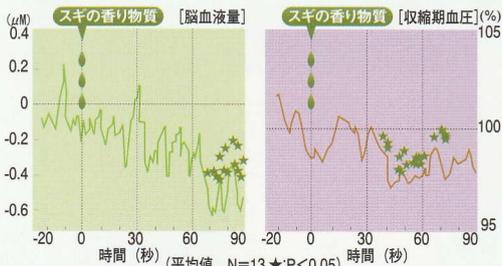


# 飲む森林浴



## 木の効き目を実証するデータ

**データ 1** 木の香りがかぐとリラックスモードになる。  
—スギの香りが生体を与える影響—

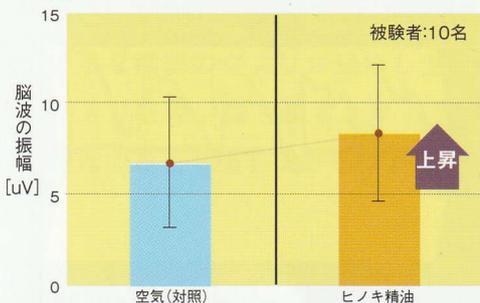


Nはサンプル数。★が付いた箇所には有意差が認められました。有意差とは偶然とはいえない差のことであり、統計上の信頼度は95%以上。

日本生理人類学会誌vol.14 特別号(1)-49-50 1999

木の香りの成分であるフィトンチッドには、高い抗菌性とともによい効果があります。男子大学生13名にスギ材チップの香りを嗅がせたところ、脳血流、血圧ともに低下がみられ、リラックス状態になったことを示しています。

**データ 2** ヒノキ精油の香りが脳によい刺激を与える。  
—匂い刺激後の脳波(P300)の振幅の変化—



木の香り生体反応試験 / 静岡県木材協同組合連合会 (2005)

健康な成人10名を対象に、ヒノキ精油を嗅いでから音を区別させると、嗅がないときにくらべて脳波(P300)の振幅が10~20%アップしました。これによりストレスなどで脳の働きがにぶっているときでも、木の香り刺激で脳本来の認知力、判断力をとりもどせることがわかります。

気分がやわらいできてリラックス。  
ストレス社会を生きるために  
欠かせない一本。

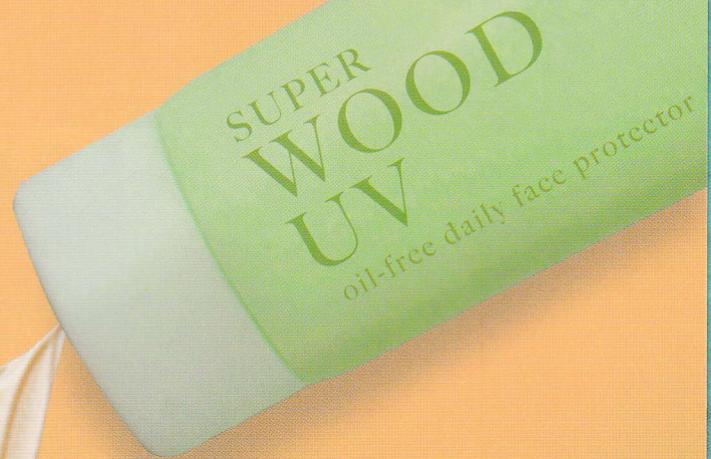
競合他社を横目に見ながらの商談、ますます厳しくなるノルマ、スタッフ削減で連日続く残業……。そんな中で、あなたはビジネスバトルを勝ち抜く自信がありますか？ 思わずめげそうになったときには、母や妻や恋人の愛よりも深いこの一本。プシュッと栓を引けば、たちまち広がる木の香り。ひと口、またひと口口に運べば、肩にのしかかっていた重荷が消えていき、カラダがふわっと浮くような開放感に包まれます。一本飲みほせば、いやしの森の中をスキップしているような気分になることでしょう。

■効き目: ストレスの解放

木の香り成分がα脳波を増大させ、やすらぎモードに入ります。

■有効成分: 森林フィトンチッド

■発売元: 癒し本舗



ぎらぎらしないせん

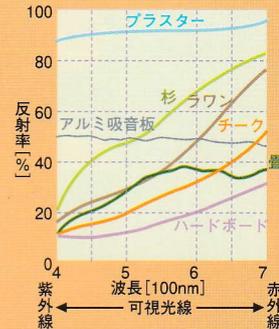
キラキラ光る有害な  
紫外線の反射を抑制し、  
目や肌への刺激を少なくします。

気象庁からの紫外線注意報です。地上にふりそそぐ紫外線は7月から8月にかけてピークを迎えますが、一年をとおして油断は禁物です。また、頭上ばかりに目がいきがちですが、反射した光が下や横からも射し込むことをお忘れなく。室内にいても紫外線はあなたの目や肌をいためています。そんな悩ましい紫外線ですが、このクリームがあれば大丈夫。太陽光線の中でもとくに波長の短い紫外線だけをカットして、目や肌を守ってくれるすぐれものです。

- 効能：紫外線カット  
光の中でも波長の短い紫外線を吸収します。
- 有効成分：木肌の凹凸(おうとつ)形状
- 発売元：木生堂

木の効き目を実証するデータ

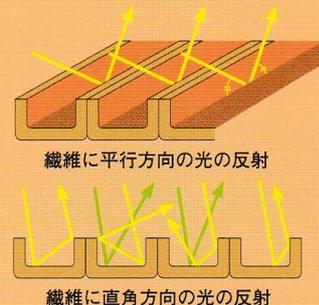
データ1 木は短い波長の光である紫外線の反射をおさえる。  
—光の波長と反射率—



木は紫外線に代表される短い波長の光(青色寄り)を吸収し、長い波長の光(赤色寄り)をよく反射させるため、人の目に赤みのある温かな色合いに映ります。また、樹種により違いがみられるものの、波長の短い光の反射が少なく、波長の長い光の反射が大きいという特性は同じです。また、木材の表面には細かな凹凸(おうとつ)があるため、光が適度に拡散し、ツルツルした素材に比べて光が強く反射することがありません。

棟梁も学ぶ木材のはなし / 上村武 (丸善)

データ2 木が光を反射させる仕組み。—木材—



繊維に平行方向の光の反射

繊維に直角方向の光の反射

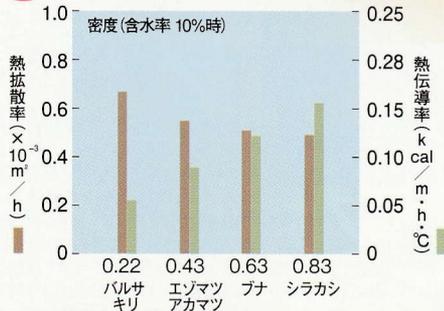
木の表面からの反射光がどぎつくないのは、木の細胞には細かな凹凸(おうとつ)があるからです。木材の繊維に平行方向に光が入った場合、正反射することが多くなりますが、直角方向に入った光は、壁部分にも当たって散らばるため、強い反射光にはなりません。このため光が適度に拡散し、まぶしさをやわらげてくれるのです。

# 木肌のお爛かん



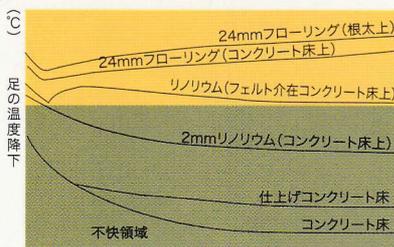
木の効き目を実証するデータ

**データ 1** 細胞の数が少なく、密度の低い木ほど温かな感触。  
—密度が異なる木材の熱拡散率と熱伝導率—



Kollmann, F.P.ら: Principle of Wood Science and Technology 1  
物質の単位体積あたりの質量を密度といいます。これが高い木ほど熱伝導率が大きくなります。これは密度の低い木ほど空気層を多く含むからで、空気というものは熱伝導がほとんどみられません。たとえば同じ木の仲間であっても、シラカンはバルサやキリの3倍以上の熱伝導率があります。

**データ 2** ふれていても体温が奪われにくい木。  
—床材料による足の冷たさの差—



木づくりの常識非常識: 上村武 (学芸出版社)

材料にさわったとき、ヒンヤリするものもあれば、それほど冷たくないものもあります。これは熱伝導率の違いによるものであり、高いほど、熱を伝えやすいため、指先から体温が奪われてヒンヤリ感じてしまうのです。木の熱伝導率はリノリウムやコンクリートに比べて低いため、床材に適している素材であるといえます。

体温が奪われにくいから、  
寒さがこたえる冬でも  
ヒンヤリ感が少ない肌ざわり。

冬が深まるにつれ、朝晩の寒さが身にしみます。とくに女性は冷え性の方が多く、冷房の効いたオフィスでは、上着を手離せない人もいます。女性たちが心まで冷たくなって、そのクールなキャリアで男性陣を脅かさないと、開発されたのが、この保温シッフ「木肌感」。冷えきってしまった患部に貼れば、あらあら不思議、体温が逃げていくのを防ぎヒンヤリ感が解消されます。鉄やコンクリートにかこまれて冷たくなったカラダによく効きます。

- 効能: 断熱効果  
木質成分が肌から熱が逃げる度合いを少なくします。
- 有効成分: 保温空気層
- 発売元: 木肌製薬



# 通禁ラッシュ!

温暖化の原因となる空気中のCO<sub>2</sub>(二酸化炭素)を吸収し、  
あぁ、空気がおいしい!

普通のクスリのカプセルのように、これを飲んだり、水に溶かしたりしてはいけません。なぜなら、中に詰まっているCO<sub>2</sub>(二酸化炭素)が溶けだしてしまうから。カプセルの中身は木質成分が吸収したCO<sub>2</sub>。ごらんのとおりラッシュ時の車内のようにギッシリ詰まっています。そして、カプセルの殻が破れないかぎり、中のCO<sub>2</sub>が外に出してしまうことはありません。そう、この小さなCO<sub>2</sub>貯蔵庫がたくさん製造されればされるほど、地球の温暖化病が緩和され、地上の動植物が元気をとりもどすことでしょう。

- 効き目:地球温暖化STOP  
CO<sub>2</sub>吸収効果により、気温の上昇を抑制。  
地球環境を正常な状態に戻します。
- 有効成分:光合成細胞
- 発売元:エコエコ堂

## 木の効き目を実証するデータ

**データ 1** 森林(スギ)は人間が排出するCO<sub>2</sub>(二酸化炭素)を吸収する。—CO<sub>2</sub>排出量と樹木への換算比較—



森林は人間が経済活動によって排出するCO<sub>2</sub>を吸収する貴重な担い手です。さらに光合成の働きによって、私たちが生きるのに必要な酸素を供給してくれているのです。その働きを高めていくためにも、十分に成長した樹木は伐採し、木材として活用。次のCO<sub>2</sub>吸収の担い手となる苗木を育てていかなければなりません。健全な森づくりを未来へつなげていきたいですね。

岐阜県収支予想表に基づく試算

**データ 2** 木は製造エネルギーも大幅カット!  
—各種材料製造時におけるCO<sub>2</sub>排出量(kg/m<sup>3</sup>)—



木は空気中のCO<sub>2</sub>(二酸化炭素)を吸収するだけでなく、他の建築素材に比べて生産するのにかかるエネルギーが少なくエコな素材です。たとえば天然乾燥の木材を例にとると、生産に必要なエネルギーはコンクリートの7分の1以下、鋼材の332分の1以下という省エネぶり。この製造エネルギーは空気中に放出されるCO<sub>2</sub>量で計算されますので、そのカット分が地球温暖化の抑制につながるのです。

## 木は暮らしの常備薬

家庭の救急箱を開けてみると、いろんな種類のクスリが入っていますね。どれも、もしもの時に備えての常備薬。でも、木の家はそんな小さなクスリではなく、自然がつくった大きなクスリといえるのかもしれない。健康、快適、安心といった効能で、私たちの日々の暮らしを支えてくれる。そんなことがこの冊子を読んでおわかりいただけることでしょう。建てるのなら、やっぱり、木の家。きっと、家族みんなの手ばなせない常備薬になってくれるはず。



## けん木れん

静岡県木材協同組合連合会  
静岡県木材青壮年団体連合会  
〒420-8601 静岡市葵区追手町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