

～ 木と健康 ～

木材は人間にとって、とても相性がいい自然素材です。今回は木材を暮らしの中に取り入れることで、聴覚・臭覚・触感など、木が人間のからだに与える影響を考えます。

■聴覚(木材は音を聞きやすくする)

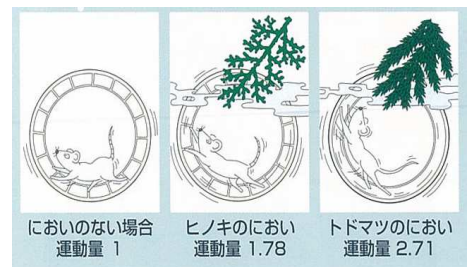
音は内装材の違いにより、よく聞き取れたり、聞きづらかったりします。この現象は内装材の吸音率と反射率とに影響されて起こります。木質材料は、低音・中音・高音を適度に反射し吸音するので、木材を内装に使った部屋では音楽を心地よく聴くことができます。

■嗅覚(適度な木の香りは気分を爽快にする)

森の中に入ると清々しい空気を感じます。これはフィトンチッドと呼ばれる、樹木が発散する芳香も影響しています。このにおいは精油成分によるもので、ストレスを解消し、気分を爽快にする力があるといわれています。木のおいを嗅ぐことによって、眠っている時に、現れる α 波が平均 20～30%も増加し、疲労回復が早くなるといわれています。また、ストレスによって現れる精神的な発汗の減少、血圧の低下、脈拍数の安定という効果も実証されています。

においの快適さで運動量が拡大

マウスの運動量を調べると、ヒノキのにおいのもとでは、無臭の場合の 1.78 倍、トドマツのにおいのもとでは 2.71 倍にも運動量が拡大します
(運動量は森林大気中の濃度と同じにおいのときの試験結果による)



■触感(心地いい手触り)

建築仕上げ材を手で触ったときの良し悪しは、乾湿感、温冷感、硬軟感および粗滑感(滑らかか荒いか)によります。木材の感覚試験の結果を見ると、乾いた感じ、温かい感じ、適度な滑らかさとなっており、触ったときの心地よさをうかがわせます。
※右図は保育室での幼児の動き・遊びの様子です。

幼児がPタイルの床では立った姿勢が最も多いですが、木造床では座ったり寝ころがる姿勢で遊ぶことが多くなっており、木が快適な素材であることがわかります。

- 立った姿勢で遊ぶ
- 立ちひざをするような姿勢で遊ぶ(中位姿勢)
- 座る。寝ころがる姿勢で遊ぶ(低位姿勢)

