



癒し効果で安眠！

木材と睡眠の関係



木材は、様々な形で私たちが癒してくれますが、実はその効果が科学的に実証されたことをご存じでしょうか？今回は、木材が睡眠に対してポジティブな効果を示した研究結果をご紹介します。



睡眠は健康を支える、大事な柱。死亡率を低下させるだけでなく、うつ病や生活習慣病のリスクも下げる万能薬です。しかし、日本人の平均睡眠時間はたったの6時間22分。さらに、成人の約2割は不眠症に悩まされていると報告されています。まさに、「睡眠負債」が社会的な問題として噴出する今日。そこで、木材が心拍数・血圧低下に貢献して副交感神経の働きを活性化し、リラックス効果が見いだされることから、木材の睡眠に対する影響も科学的に調査されるようになりました。

無垢材で睡眠の質向上 ～九州大農学研究院の研究～

九州大農学研究院の清水邦義准教授と藤本登留准教授は、世界で初めて木材の健康効果を科学的に実証しました。その手法は、無垢材の使用の有無による対照実験。大分県のブランド「津江杉」の天然乾燥の無垢材を壁や床に利用した部屋で眠りに関するグループと、短期間で乾燥させた合板など新建材を用いた部屋で寝たグループの睡眠の質を、脳波や心電図から解析しました。

すると、深い睡眠段階の時間は無垢材部屋で130～220分、新建材部屋では110～180分と新建材部屋で短い一方で、覚醒に近いレム睡眠は無垢材部屋で10～30分、新建材部屋で25～80分と長くなることを見つけました。つまり、無垢材を使った部屋で寝ると、睡眠の質が向上されたのです。

その原因として、人が寝ている間に発生する水蒸気で、部屋の湿度が高まったことが示唆されました。新建材部屋では湿度が就寝前より10%以上高まったのに対し、無垢材棟は3%程度の上昇しか見られなかったことから、「無垢材の調湿作用が睡眠の質に影響したと考えられる」と清水准教授は言います。

さらに、30分ずつ両部屋に滞在した方々にどちらの部屋に住みたいか調査すると、男性では大きな差は見られなかったものの、女性の67%が「無垢材部屋に住みたい」と回答しました。香りや触り心地が主な判断基準のようでしたが、実際に調べると無垢材の方が香りのもととなる揮発性成分が質・量共に豊富であることが確認されました。この調査から、寝室における木材の癒し効果も強く示されます。

生活習慣よりも効果抜群！？ ～森林総合研究所などの共同研究～

森林総合研究所、筑波大学、帝京大学などの共同研究では、20代から60代の働く人々に焦点を当て、調査を行いました。そして、「寝室に使用される木材・木質材料の有無」が睡眠に多大な影響を及ぼすことを発見。なんと、飲酒や運動といった生活習慣よりも、寝室にどの程度木材が使われるかが大事だとわかったのです。不眠症の疑いがある人の割合は、木材がたくさん使われているグループでは25.3%に対し、使われていないグループは39.8%。使われていないグループで14.5%も高く、寝室でやすらぎを感じる人の割合は、木材がたくさん使われているグループでは86.6%に対し、使われていないグループでは70.8%。たくさん使われているグループの方が15.8%高い結果となりました。この結果は、生活習

慣を変えるよりも簡単に睡眠の質を向上できる道を示すことから、多くの研究者・医療関係者・ビジネスマンの注目を集めています。

今日、林業での後継者不足や手入れの行き届かない荒れた森林は、大きな社会問題となっています。木材の睡眠に対するプラスの効果は、日本の睡眠負債に新たな光を差すだけでなく、定期的な伐採を行って健康な森林を維持するためにも、期待が持てる結果です。様々な恩恵をもたらす森林を守るため、今後も持続可能な共生方法を探し続けましょう。



参考

- <https://www.ffpri.affrc.go.jp/press/2020/20200218/index.html>
- <https://kinomachi.jp/2357/>
- <https://www.nishinippon.co.jp/item/n/225108/>

フォレストィ峯岸
公式サイト



ランディング
ページ



Instagramは
こちらから



施工事例紹介

今回ご紹介するのは、学童施設「ビッグママ」での施工事例です。
木材の色や質感にこだわり抜いた結果、
子供たちがいきいきと過ごせる素敵な空間に仕上がりました。



場 所：仙台市青葉区北目町
案件名：ビッグママ北目町店
施 工：株式会社テクノリビング
宮城県仙台市宮城野区銀杏町40-2

案件の概要

ビッグママさんが手掛ける学童保育の一環で【未来を切り開くグローバル人材を育成する】をテーマに新規事業として開業し、その建築内装業者として工事に携わりました。

こだわった点

木目の味わいを残し、施主様はシャビー調の仕上げをご希望だったため、壁に関しては塗装、床に関してはクリアの塗装で、素材の味を残しました。また、オーダー制作したカウンター、椅子類にもデッキ材を張り、全体の調和を図りました。



お客様の反応

施主様からは、思った通りの床、壁で大変好評をいただいております。何度も色のサンプルを作成してこだわった甲斐があり、セミオープン時にも招待を受けて、感謝の言葉をいただいております。

ABODO ウッドデッキの魅力

今回は自然の素材にこだわる計画のため、当初アルミ材のデッキ材を提案しましたが、阿部さんから耐久性の高い素材の提案を受け、今回の採用に至りました。



The National Art Center, Tokyo

国立新美術館

日本の
凄い建築

世界に誇るべき日本の建築の数々。今回ご紹介するのは、東京・六本木の国立新美術館です。波のようにうねったダイナミックな外観が特徴的な建物ですが、凄いのはそれだけではありません。一体どのような工夫が散りばめられているのか、見ていきましょう。

設計：建築家 黒川紀章氏

国立新美術館



東京・六本木という大都会にありながらも、のべ14000㎡という国内最大級の展示スペースを有するこの美術館。レストランやカフェ、ミュージアムショップなどの付属施設も充実しています。また国立新美術館はコレクションを持たず、様々な価値観に触れる機会を提供する「アートセンター」としての役割を担っています。英語表記がThe National Art Center, Tokyoとなっているのもそのためです。それだけに常に多彩な作品に出会える点も、この美術館の魅力の1つと言えるでしょう。



森の中の美術館

このコンセプトのもと設計された建物の特徴はなんといっても、波のようにうねるガラスカーテンウォール。さらに円錐形の正面入口と合わせ、唯一無二の個性的な外観を生んでいます。建物内部には、円錐をひっくり返したような柱が2本。これらの構造だけでも色々な想像が膨らみます。そしてガラス越しに光が差し込む1階ロビーから見えるのが、四季の移ろいを感じられる草木の数々。隣接する青山公園などの地域の緑に溶け込むように植栽されており、都会のど真ん中にいることを思わず忘れてしまいます。ゆっくり椅子に座りながらこの景色を眺めるのも乙な過ごし方では？

また公募展では一度に最大15000点もの作品が搬入されることも。さらに年間約69団体展が同時並行して開催されるため、大量の作品の管理が求められます。それを可能にしているのが地下部分。地下1階全体が作品の物流機能にあてられていることにより、多数の企画展の開催ができています。その他にも免震装置による地震・安全対策はもちろん、雨水の再利用、床吹き出し空調システム等の省エネ対策、ユニバーサルデザイン、東京メトロ乃木坂駅直結の連絡通路など、高い機能が追求された設計が施されています。これらが評価された結果、2008年度にはグッドデザイン賞にも輝いています。

知識を蓄え
未曾有の危機に備えよう!

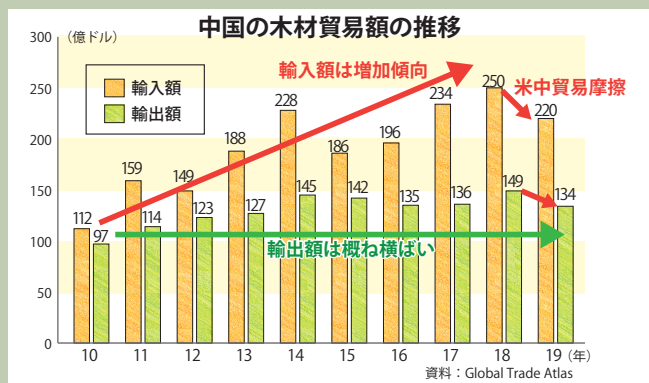
PART 3

ウッドショック

石油ショックになぞらえてその名がつけられた「ウッドショック」。今回は、国外の木材事情と、国内の事例をチェックします!

中国の木材事情

中国の丸太消費量は10年間で23%増加、国内生産が横ばいの中、輸入によって需要を賄っている状態です。また製材の消費量は、10年間で2.5倍に増加。こちらも輸入が30%を占める状態になります。一方で、輸入した丸太や製材を加工して合板や木質ボードなど高次加工製品として輸出することが中国の基本ですが、このところ、輸入は伸び続けているのに対して輸出量は横ばい。つまり、成長している国内消費に木材が使われているのです。



これだけ輸出依存度が高まっていますが、日本からの輸入量はほんの一部でしかありません。この状況の中で発生したのが、米中貿易摩擦です。結果、北米からの輸入が2年間で32%も減少した分、EUからの輸入量は、同じ期間で8倍近くに増えました。今後確実に起こる変化として、ロシアが2022年1月から丸太の輸出を禁止することが挙げられます。すると、1,300万m³程度の丸太を中国は他の地域から調達しなければなりません。成長スピードを賄うために、世界の丸太や製材が中国の輸入に向かうことで、次のウッドショックが起こる可能性が高まるでしょう。



木材流通構造変革の取り組み

国産材を外材より安く安定的に供給し、外材を安定的に確保するためには、従来の多段階流通の中での変革ではなく、構造自体を変えるところまで踏み込まないと不可能です。住宅業界で林業関係者と一緒に流通構造改革に取り組み、持続可能なビジネスモデルを作ること十分可能です。

TOKYO WOOD

住宅会社が、地域の木材関係者と、これまでの市場流通の枠を超えて変革に向けて取り組む実際の事例を紹介します。単に、地産地消で地元の木材を使っているだけではなく、川上から川下まで協力して、海外から木材を運ぶことで起こる環境負荷を軽減する、TOKYO WOODの家づくりは、東京の森林の健全な木材生産サイクル、自然環境を維持し、「東京の森を守り、東京の林業の活性化」に貢献することを打ち出して、顧客にも新たな価値訴求をしています。

日本木造分譲住宅協会

10000棟規模のバイイングパワーで、既存の多段階の市場流通から脱却し新たな流通ルートを作り、国産材の安定供給と林業者の育成を両立させる、より大規模な取り組みを行う組織です。多段階流通に任せるのではなく、自分達を中心となり、責任をもって安定発注をすることで、関係者の収入増・安定化を図りながら木材の価格低減と、安定供給を図ろうというものです。

新型コロナウイルス鎮静祈願!

もう待てない!

新型コロナウイルスが
収束したら行きたい

大津 颯さん

私は

実家(福島県伊達郡)
に行きたいです!

しばらく実家に帰ることができておらず、犬のふうちゃんに全然会えていないので、久しぶりに会いたいと思っています。



感染者数は減少し始め、新型コロナウイルスの流行も収束の気配を見せ始めましたが、それでもまだまだ警戒が必要です。コロナが収束したら行きたいところを大津さんに伺いました。

ついでにここも寄ってみて!

≡ オススメ ≡

福島県伊達郡周辺の観光スポット



道の駅 国見あつかしの郷

町の北西部に位置し、古来より地元のシンボルとして親しまれてきた『阿津賀志山』にちなんで名づけられた「あつかしの郷」。福島土産が豊富に取り揃えられており、特に旬の季節の果物と酒の充実度はピカイチです。鯖を使った国見バーガーやお手頃価格の国見母さん惣菜ピュッフェなど飲食にもおすすめのスポットです!

【住所】 〒969-1761
福島県伊達郡国見町藤田日渡二18-1



深山神社

自生の藤が鑑賞できる神社です。境内に樹齢500年の大きなカヤの木があります。このカヤの木に藤の木が巻きついていきます。藤のシーズンになると花を咲かせ全体が紫の花で覆われます。藤棚とは異なる藤の生命力を感じることができます。

【住所】 〒969-1722
福島県伊達郡国見町西大枝宮ノ内2



半田山自然公園

半田山自然公園は、遅咲き桜の名所となっており、ヤマザクラ、ソメイヨシノなどが5月上旬頃まで楽しめます。また、5月中旬からはシラネアオイ、6月頃よりヒメサクリなどの希少種の山野草も見られます。

【住所】 〒969-1641
福島県伊達郡桑折町南半田宮沢17

秋の夜長に!

ぐっすり眠れる快眠テクニック

2021年も後半になり、疲れが溜まってきた方も多いのではないのでしょうか。まだまだ忙しくなる今後に備えて、正しい睡眠を取り、リフレッシュしましょう!

入眠儀式を試す

ストレスをリセットするためには、何か1つ「これをすれば寝られる」という習慣を身につけることが大事です。自分がほっとでき、手軽なものだと続けやすくなります。例えば、深呼吸をする、お気に入りの音楽をかける、気になっていることを紙に書き出すなどです。自分に合った方法を見つけましょう。

寝室の環境を整える

質の良い眠りのためには、寝室の環境も大切です。寝る時は真っ暗に、目覚める時は自然に明るい空間になる部屋が理想的です。遮光カーテンや厚手のカーテンを利用している場合は、少しだけ隙間をあけておくとも良いでしょう。また、快眠のためには寝室の空気をできるだけ清潔に保つことが大切です。ホコリが溜まりやすい場所でもあるので、掃除をこまめにし、空気清浄器を設置するなど工夫しましょう。

寝る前の食事を見直す

寝る直前の飲食は安眠を妨げるので、食事は3時間前までに済ませているのが理想です。とはいえ、空腹すぎても眠りの質が低下するので、眠れないほどお腹がすいている時は、牛乳や豆乳をゆっくり飲むか、チーズやゆで卵を少量摂ると良いでしょう。いずれも睡眠に良いトリプトファンという成分を多く含むので、空腹をやわらげるとともに、快眠をサポートしてくれます。