

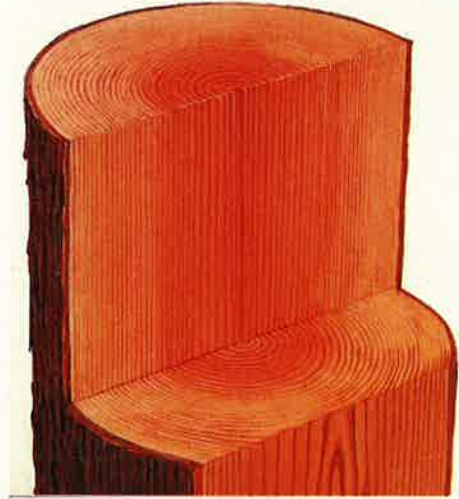
## 木と健康について 1 (調湿効果)

木材は、湿度が高いときに空気中の水分を吸収し、低いときには放出する調湿効果があり、よく“呼吸する”と言われます。

一例を挙げますと、3mの柱1本でビール瓶0.5～1本分の水分が出たり入ったりしているのです。

木材の調湿機能は、特に高温多湿の夏や乾燥する冬に力を発揮し、快適な住環境をサポートしてくれ、ジメジメ、カサカサといった不快感を軽減してくれます。

木の家の住み心地がいいといわれるのは、木による調湿作用も大きく影響しているのです。



写真：木は万能選手 HP より

## 木と健康について 2 (断熱効果)

素足でコンクリートやタイルの上に立つとヒンヤリとした冷たさを感じます。これに対して、木に触れると優しい質感と暖かみを感じます。

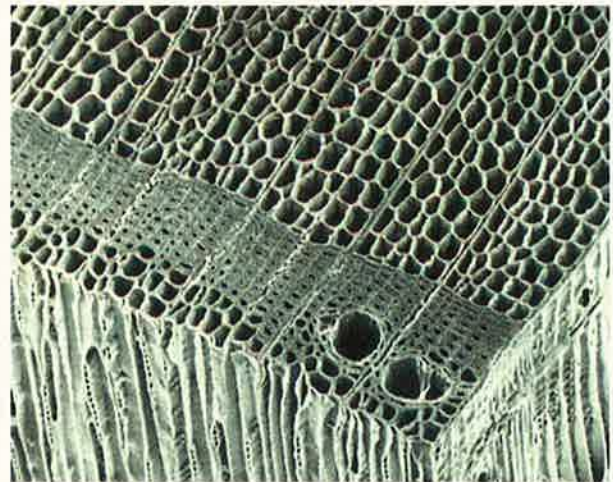
これは、熱伝導率の違いによるもので、木材は、石の約1/9、鉄の1/500と断熱効果が格段に高く、時間の経過に伴う温度の低下が緩やかなのです。

ところで、木材はなぜ、熱を伝えにくいのでしょうか？

それは、コンクリートや鉄と違ってその構造が、細胞の集合体であることによりま

す。ミクロの話になりますが、例えば伐採されたスギの断面1平方センチメートルには、約4万個から30万個もの細胞がつまっています。それらの細胞には、熱を伝えにくい空気が含まれているため、断熱材に匹敵するほどの効果が期待できるのです。

この断熱作用が、人の感性に心地よくフィットし、夏の暑さや冬の寒さを和らげ、住環境を快適にしてくれているのです。



写真：森林・林業学習館 HP より