

木と健康について 3 (目にやさしい)

直射日光を受けるよりも木材(木のインテリア)に反射した光を浴びた時の方がやさしく感じたことはありませんか?

東洋人の目には、反射率50~60%の光が最も心地よいとされていますが、この反射率にとっても近いのが木材なのです。

木材の表面には、ミクロの凹凸(おうとつ)があり、光を分散させているのです。

ちなみに人の肌の反射率も木材と同程度なのです。ちょっと面白いですね。

また、木材は、有害な紫外線を吸収し、赤外線はよく反射するといった特性があります。

縁側での日向ぼっこが心地よいのは、木材に反射した日光が暖かいだけでなく、やわらかな反射の作用が人の目にもやさしいことも、一因となっているのです。



熊本城本丸御殿 (熊本城 HP より)

木と健康について 4 (香りの成分の効果)

森林の香り“フィトンチッド”は、私たち人間の心と体によい効果をもたらすことが知られています。

フィトンチッドとは、自らは動けず逃げ隠れできない木が、害虫を遠ざけ、カビや菌から身を守るために放つ香りのことで、その語源は、ロシア語のフィトン(植物)、チッド(殺す働き)からきています。

フィトンチッドには、防虫、抗菌、消臭などの効果があり、ヒノキやヒバで建てた家には、築後3年間は蚊がよりつかないともいわれています。

このほかにも、リラックス効果があり、スギやヒノキのチップを寝室に置くと、その香りからアルファ波が増加することや、ストレスが緩和されることなどが、実験で確認されています。