

木くばり

家の中に居るだけで森林浴効果
ストレスの緩和とリラックス

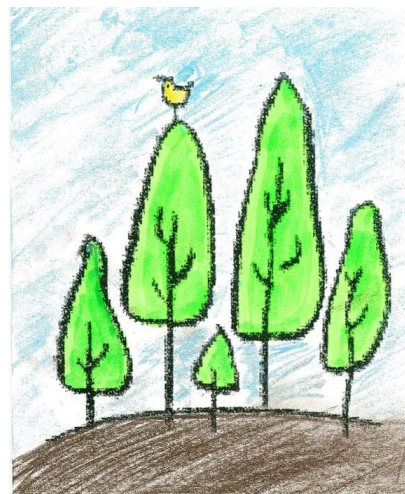
森林浴に行くと、新鮮な香りが体のすみずみまで染み渡り、疲れた体がリフレッシュされます。この香りは『フィトンチッド』と呼ばれる、樹木が自分で作り出して発散している揮発性物質です。人間に対しては自律神経を安定させる効果があり、ストレスをやわらげたりもします。主な成分として、『テルペン類』と呼ばれる有機化合物で、昆虫や動物に食べられない為の成分や、病原菌に感染しない成分などが含まれています。ヒバや桧が白蟻の食害にあいにくいのはこの成分の為です。

森林には、枯木や昆虫・動物などの死骸があるにもかかわらず、爽やかな空気が広がっているのはフィトンチッドが抗菌性や消臭効果を持っているからです。

この効果は、板や角材になっても変わることなく、私たちの生活に深くつろぎを与えてくれています。また、桧がまな板の材料として好まれたり、楠をタンスに使うのもこの抗菌作用が理由の一つになっています。

木の種類によって、材油（精油）の含有率や含有成分も異なります。「杉の香り」「桧の香り」と言った具合にその木に特有の香りが生じています。例えば、ヒバにはヒノキチオール、楠にはカンファー、桧にはαペネルが主な成分としてあげられています。

においの成分の研究も盛んで、抽出された木のエキスは、食品・医療品などにも使われ、重要性が見直されてきています。しかし、香りの強さによっては、気分が悪くなったり、アレルギー反応を起こしてしまう人もいますので、特異な臭いにアレルギー反応を起こす、化学物質過敏症の人は、注意して使わなければなりません。また、広葉樹の『なら』『栗』などは材油が少ないので臭いに敏感な人にも安心して使用できます。



No. 134 発行 '14 - 12月号

株式会社 ナガイ内
住まい教室 金谷教室

自律神経と居住環境

病気の原因の一つがストレスである事は良く知られています。また、自然環境の作用が人間の精神作用を変えてゆく事実は、古今東西の歴史を紐解くまでもなく、生活体験の中で実感として理解されていると思います。医学的にも肉体と精神は一体であると言われておりますから、環境の作用を健康と離す事が出来ないと思います。

ストレスにより意思とは無関係に体の機能を支配する神経である、自律神経のバランスが乱れると諸病の発病因となります。

自律神経は『交感神経』と『副交感神経』からなります。

交感神経は「活動的な体調」を作る神経で、主に興奮した時に働きます。交感神経が優位になると心臓の拍動を高め、血管を収縮して血圧を上げるなどして活動モードにします。

副交感神経は「リラックスした体調」を作る神経です。主に休息時・食事中・睡眠時などに優位に働きます。副交感神経が優位になると心臓の拍動を緩やかにし、血管を拡張して血流を促し心身をリラックスさせます。

交感神経と副交感神経はシーソーの様に片方が優位の時はもう片方の働きが抑えられます。両方の神経は体を構成している細胞を調整し、その時々状況に最もふさわしい体調を作ります。自律神経がどちらかに偏ると、体調不良から始まって、やがて本格的な病気へと進んで行きます。

元凶は心の悩み・働きすぎ・薬の長期服用・冷房による体の冷やし過ぎなどのストレスです。

参考文献 安保 徹 「自分の免疫力で病気を治す本」
富田辰雄 「居住環境と諸病の関係」

次号へつづく

N公会堂 上棟しました。



好天が続かず予定より遅れての上棟になりましたが、12月末完成に向けて職人さん達ががんばっています。

N様邸 外壁工事が終了しました。



工事完了まであとわずかです。モルタルの色は薄いグリーンです。(施主様希望色)

（株）ナガイ 島田市牛尾510-2 Tel (0547) 45-3501