

# 木くばり

## 木が人間にもたらす諸感覚



No.  
138

発行  
'15 - 5月号

株式会社 ナガイ内  
住まい教室 金谷教室

木材に触れた時、【さらさら感】【あたたかさ】【やわらかさ】【ざらざら感】があります。どの感触も、他の材に比べて、さわり心地が良く感じられます。

それは木の肌から物へ流れる熱の伝わり方（熱伝導率）が適度に小さい為、温かく心地よく感じられています。また、吸水性のある細胞壁から出来ていて、表面にある凹凸によって、接触する面が小さく、発汗が逃げやすく、ベトベトする感じも無く、さらりとしています。人の手や足の熱や水分に対する代謝がほどほどであるのもその為です。

さらに、床を踏みしめて歩くと、足の裏に伝わる硬さややわらかさは表面材だけでなく、床の構造的弾力性によって、振動や衝撃を吸収してくれるので、ケガなどもしづらく、歩行感もよく、安心して生活することが出来ます。

自然界からの贈り物（環境資材）である木は、地球環境に優しい循環資材として、長い歴史を通し一度も環境弊害を起こしたことはありません。人間も動物も皆、木を好み愛します。それは樹木（木）も人間も、住まいも自然の一部です。昔の人達は謙虚に自然の一部である事を理解し、家づくりに生かしてきたのです。（『家庭』の家は住まいであり、庭は自然です。）



## ストレスと病気の成り立ち①

ストレスがあるとなぜ病気になるのでしょうか？  
そのしくみを理解する上で体に備ったしくみを説明します。

### ① エネルギー生成

私たちが活動したり、体温を保ったりする為のエネルギーを作るシステムです。

### ② 調節（自律神経）

私たちの体の 60 兆個と言われる細胞の働きを、自分の意思とはかかわりなく調整している神経で『交感神経』と『副交感神経』からなります。

### ③ 防御（白血球）

病気から身を守る『免疫』システムで主になって働く血球細胞です。

最初に、エネルギー生成について説明します。

私たちの細胞の中には『解糖系』『ミトコンドリア系』と言う2つのエネルギー生成システムがあります。解糖系は超高速でエネルギーを作り出します。（ミトコンドリア系の100倍）こうした特性から、瞬発力を必要とする行動に使われます。『人混みで人をよける時』『カッとなって腹をたてる時』いわゆる『火事場の馬鹿力』を発揮するような時です。解糖系は低体温、低酸素の条件で活性化します。わかりやすい例が徒競走です。「位置について、よ〜いどん」の合図でスタートしますが、この『位置について』から『よ〜い』の間、無意識に息を吸って一瞬呼吸を止めています。これによって血流を抑制し、一時的に低体温、低酸素状態を作って瞬発力を発揮しようとしています。一方で、解糖系には持続力に乏しい特徴もあります。それは、過程で疲労物質の『乳酸』が生じるからです。全速力で走り続けられないのは乳酸が発生して疲れてしまうからです。

次号へつづく

参考文献

安部 徹  
富田辰雄

「自分の免疫力で病気を治す本」  
「居住環境と諸病の関係」

### 島田市 N 様邸

地鎮祭を行いました。

### 「板倉の家展示棟」

外部のサイディング工事が終了し、  
内部の造作に入りました。

