



完全保存版「自然素材住宅塾」



今の住まいと将来の住まいに役立つ情報満載

こんにちは。駿河屋の九代目当主一樹です。

あっという間に今年も師走を迎えました！僕は雪山シーズンが始まりこれからも楽しい時期です。普通の人には寒いと外出はなるべく控えたいと思いますが、自宅にいても森林浴が出来る方法があります。今日はそんなお話し。

それでは、今月も子育てママにお役にたてる、おうちの中で大切なこと、発信します！

【真冬でも自宅で森林浴が出来る住まいとは？】

僕も大好きな「森」。「森林浴」という言葉、皆さんもご存じだと思います。この「森林浴」という言葉、実は1982年に当時の林野庁長官が作った言葉なんです。それと同時に「フィトンチッド」という言葉もご存じの方も多いと思います。ウィキペディアには「フィトンチッド」を以下の様に説明しています。

フィトンチッドとは、微生物の活動を抑制する作用をもつ、樹木などが発散する化学物質。植物が傷つけられた際に放出し、殺菌力を持つ揮発性物質のことを指す。

森林浴はこれに接して健康を維持する方法だが、健康だけでなく癒しや安らぎを与える効果もある。

森林浴が気持ちいいのはこのフィトンチッドがあるからと言われてはいますが、これは半分正解で半分不正解です。

昔から療養所などは静かな森林に設けるなどとして、古くから日本でも「森林」にいて心身に「良い効果」があることは、長い歴史の中で体験的にわかってきたことです。ヨーロッパにも、森林の中でくつろぎながら心身を健康にするという「森林療法」があります。

この「フィトンチッド」は発している植物にとって有害な微生物を殺したり人間にプラスの効果を与えたり動物や虫を近寄せないようにしたりもしくは引き寄せたりするなど様々な意味のあるものです。

その為、こうした匂いの強い植物は殺菌、除菌効果が高いんですね。フィトンチッドの香りは主にテンペル類と呼ばれ、副交感神経の働きが活発化し、

安らいだ気分をもたらしたり、血圧の低下、鎮静作用、アルファ波が増加するなど、様々な効果があると言われています。森の中で空気を吸い込むだけでも、それらが自然に作用されます。木の香り成分の中で睡眠をとると疲労回復が早く、疲労に対する自覚症状も少ないとの結果報告もされています。

森林浴が心地良い理由はフィトンチッドという単体の物質の効果ではなく人間の身体には、自然環境全般の様々な要因が複雑に絡み合いながら良い影響を与えてくれるのですね。

森に行ったときの心地よさは行った人なら皆、体感できるはずです。その理由はフィトンチッドだけでなく森林全体がかもしだす空気。下草や苔やキノコや微生物や腐葉土などなどすべてが放出する空気です。つまり当然ながらすべて天然の物質ですし、人工的に作り出された石油製品などが全く無いからなんですね。

こうした心地よい空気を少しでもご自身の自宅で感じるためにはやはり、合板フローリングやビニールクロスなどの新建材と呼ばれるものに含まれる（揮発性有機化合物）などをできる限り排除することが一番重要です。

芳香剤や防虫材、殺虫剤などは最低限にとどめ合板の家具を室内に持ち込まないこと。そして信頼できる厳選素材の自然素材を住まいの素材に選ぶこと。

つまり、信頼できる天然乾燥の木材を内装に用いたりボンドや接着剤をなるべく自然由来のものにしたり壁や天井を樹脂の含まない塗り壁材などを専門家の意見を聞きながらしっかりと選択することが重要です。

最後に、可能であれば、合板の扉を無垢の扉に交換できればとても良い空気がどなたでも間違い無く体感できるはずです。

こうした室内環境に植物を適度に置き、光と風を招き入れるようにすれば自宅のソファに腰掛け目を閉じた時、まぶたにはキラキラする木漏れ日や森を流れる風が感じられる……。そんな住まいが実現します。

家づくりをきっかけに「体と心がよろこぶ暮らし」を考える

創業 1657 年 株式会社駿河屋 〒131-0033 東京都墨田区向島 1-24-16

TEL03-5637-1179 <http://www.surugaya-life.jp>

