

## 木材と香り—木の香りで健康な生活を

谷田貝光克

### はじめに

気分をやすらげるなど、木の香りは快適環境づくりに役立っている。そのいくつかをご紹介します。

### やすらぎをもたらす

木の香りにはストレスを解消し、気分をよわらげる働きがある。マウスを使った実験ではヒノキなどの適度な濃度の香りのもとでは運動量がコントロールに比べ増加する。また、スギ葉のにおいのもとで睡眠中のラットの脳波を測定すると心地よく寝ているときに現れる脳波の出現量が増加する。ヒトの例ではほとんどの樹木に含まれている一般的な成分である $\alpha$ -ピネンの漂う中で睡眠をとると疲労回復が早いことが知られている。また、スギ、ヒノキ、ヒバなどの木材のにおいに鎮静作用があることが脳波の1種 CNV(随伴性陰性変動)の測定から明らかにされている。ヒノキ材のにおいでは安静時に多く現れる $\alpha$ 波が増加することもわかっている。木質内装の教室では気分が落ち着き学習効果が上がることも実証されている。

### 悪臭やVOCを消し去る

木の香りには室内の悪臭やシックハウス症候群の原因となるホルムアルデヒドなどのVOCを除去する働きがある。ヒノキ、ヒバ、トドマツなどの材油、葉油は効率よくアンモニア、二酸化硫黄、酢酸などの悪臭を消臭する。また、ホルムアルデヒドに対してはスギ、ヒノキ、ヒバなどの香りに除去作用が認められている。

### 害虫やカビを防ぐ

室内に生息する塵性ダニ類は喘息やアトピーの原因となるが、ヒノキ、スギなどの木の香りにはダニの繁殖を抑制する働きがある。ヒバやヒノキなどのように強い殺蟻作用を持つものもある。室内に繁殖するカビや細菌はダニのエサとなりダニの繁殖を促したり、アレルギーや院内感染などの原因となるが、木の香りには防菌・防カビ作用を有するものがあり、室内環境を清浄に保つ。

### 健全なからだを維持する

スギやヒノキには寝つきをよくし睡眠効率を高める成分が含まれている。スギ葉の成分のように咳を鎮める働きやかゆみを引き起こすアトピーの症状を和らげたりするものもある。ヒノキ材にはメタボリックシンドロームの原因となる肥満を抑える成分も含まれている。パソコンなどの長時間の作業にも注意力を持続させる働きや抗ガン作用のある物質なども見出されている。

社会の高齢化に伴って認知症の患者が増加しつつあるが、鎮静作用やリラクゼーションのある木の香りには認知症の予防、軽減にも効果があることが期待されている。

(香りの図書館、東京大学名誉教授)