

## 木材が人にもたらすリラックス効果



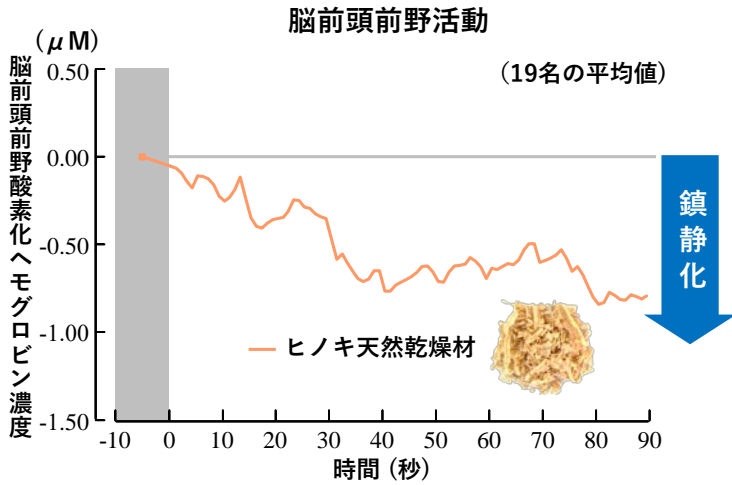
木材は、古くから住宅や家具等の材料として用いられ、その香りや手触り、足触り等は、私たちに快適感をもたらすことが経験的に知られています。しかし、木材が人の生理応答に及ぼす影響についてはよくわかっておらず、科学的データの蓄積が待たれている段階です。私たちは、木材がもたらす生理的リラックス効果を科学的に解明するため、研究を進めています。本研究においては、木材の香り、手触り、足触りが脳活動と自律神経活動に及ぼす影響を明らかにしました。

講師：池井晴美（構造利用研究領域）

# 木材が人にもたらすリラックス効果

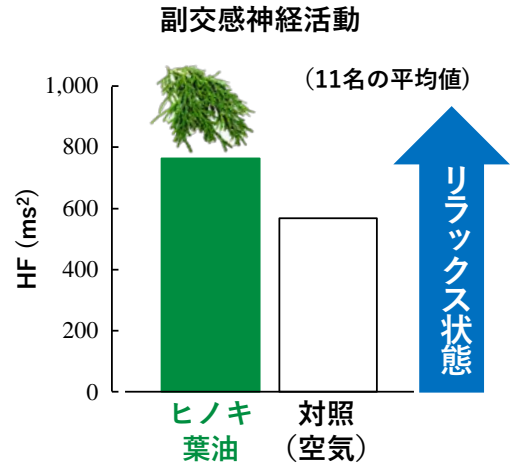
## 1. 香り実験

### ■ヒノキ材チップの香り



Ikei et al. J Wood Sci. 61 537-540, 2015を改変

### ■ヒノキ葉油の香り

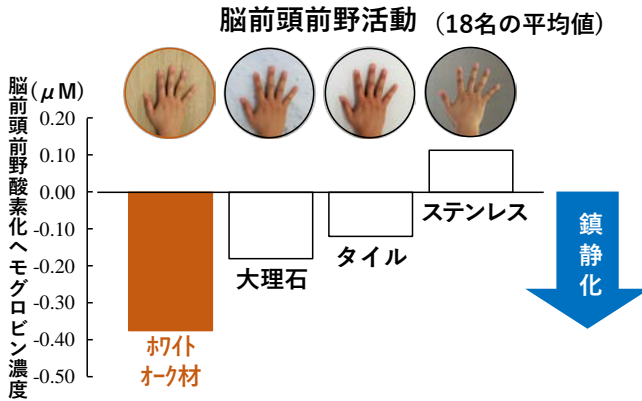


Ikei et al. J Physiol Anthropol 34 44, 2015を改変

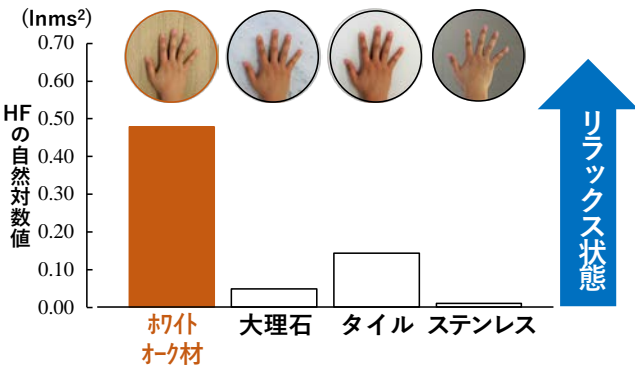
日本の代表的な針葉樹であるヒノキ由来の香りによって、脳前頭前野の活動が鎮静化し、リラックス時に高まる副交感神経活動が亢進することがわかりました。

## 2. 手触り実験

### ■ホワイトオーク材の手触り



### ■副交感神経活動 (18名の平均値)

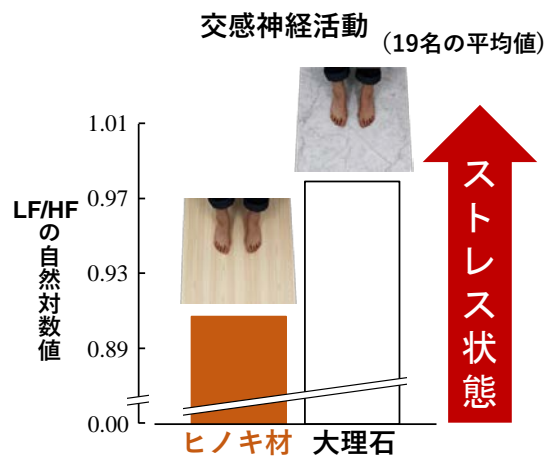


Ikei et al. Int J Environ Res Public Health 14, 801, 2017を改変

ホワイトオーク材の手触りによって、脳前頭前野の活動が鎮静化し、副交感神経活動が亢進することがわかりました。

## 3. 足触り実験

### ■ヒノキ材の足触り



Ikei et al. Int J Environ Res Public Health 15, 2135, 2018を改変

ヒノキ材の足触りは、脳前頭前野活動の鎮静化、副交感神経活動の亢進、ストレス時に高まる交感神経活動の抑制をもたらすことがわかりました。

本研究によって、木材の香り、手触り、足触りが人にもたらす生理的リラックス効果が明らかになりました。

今後、木材がもたらす生理的リラックス効果に関するデータを蓄積することにより、木材の利用促進に貢献したいと考えています。

