

ホームページに掲載したプレスリリースをご紹介します。詳しくお知らせになりたい方は、下記案内より当所ホームページをご覧ください。

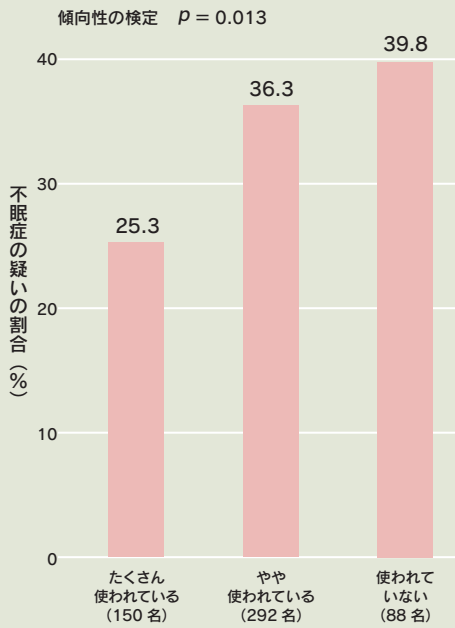
●2020年2月18日掲載

木のぬくもりあふれる寝室でよい眠りを—木材・木質の内装や家具が多い寝室では不眠症の疑いが少ない

森林総合研究所は、筑波大学、帝京大学と共同で、働く人を対象に、日常の睡眠や住環境に関する調査を行いました。その結果、寝室に木材・木質の内装や家具、建具が多いと回答した人には不眠症の疑いが少なく、寝室で精神的なやすらぎを感じる割合が高いことが明らかになりました。寝室に木製の家具を置くなど、木材・木質材料を多く取り入れることで、不眠症状の緩和や、よい眠りが得られることが期待されます。木材を見たり触ったり、木の香りを嗅いだりすると、心拍数や血圧を

下げ、副交感神経の働きを活性化することなどがこれまでの研究からわかっています。このことから、木材・木質材料に囲まれた住環境で眠ると、よい眠りが得られる可能性があると考えられます。

森林科学、睡眠医学、産業精神医学（働く人たちの心の健康を守る医学分野）の研究者の共同研究により、木材・木質に囲まれた住環境が睡眠によいかどうかを検証してみました。2016～2017年に、茨城県と東京都の4つの職場で働いている人（男性298名、女性373名、年齢22～68歳）を対象に、睡眠計測とアンケート調査を行いました。アンケート調査では、家屋の住環境や自身の睡眠状態に回答していただきました。アンケートを統計的に解析した結果、寝室に木材・木質材料が多いと回答した人たちは、少ないと回答した人よりも、不眠症の疑いのある人が少ないことがわかりました（図1）。さらに、寝室に木材・木質が多いと回答



寝室内で木材・木質がどの程度使われているのか\* (家具、建具を含む) \*アンケートによる回答

図1 寝室の木材木質量別の不眠症の疑いの割合

した人たちは、寝室で安らぎや落ち着きを感じる割合もより高いことが明らかになりました。

睡眠を改善するためには、生活習慣を見直すことが重要ですが、そのことに加え、本研究は木材・木質材料の多い寝室、つまり住環境が睡眠を改善する可能性を示しました。

日本の森林は伐って利用する時期にきています。住環境により多くの木材を使うことは、林業の活性化はかりでなく人びとの健康増進にもつながることが期待されます。

▼論文  
森林総合研究所研究報告

人口減少社会における国内林業の将来見通し  
田村和也

集約的に管理されたスギ高齢複層林における植栽木の成長の健全性評価  
宮本和樹、大谷達也、酒井敦、酒井武、奥田史郎

日本における2種のトリュフ（アジアカロセイヨウシウロおよびホンセイヨウシウロ）の生息地の土壌特性  
古澤仁美、山中高史、木下晃彦、仲野翔太、野口享太郎、小長谷啓介

積載量が異なるフォワードを用いた長尺材集材生産性  
鈴木秀典、山口智、宗岡寛子、佐々木達也、田中良明、猪俣雄太、伊藤崇之、毛綱昌弘

◀森林総合研究所研究報告

Vol.19 No.1（通巻453号）  
2020年3月  
<https://www.ffpri.affrc.go.jp/pubs/bulletin/453/index.htm>



瀧誠志郎、上村巧、有水賢吾、吉田智佳史、山口浩和、中澤昌彦、陣川雅樹、関子光太郎

製材品の曲げ強度における寸法効果パラメータの検討  
井道裕史、加藤英雄、長尾博文

2011年福島第一原子力発電所事故後5年間の、福島県のスギ（*Cryptomeria japonica* var. *japonica*）の花粉セシウム137濃度（英文）  
清野嘉之、赤間亮夫、金指達郎、志知幸治、近藤禎二、星比呂志、倉本哲嗣、藤澤義武、倉本恵生

照葉樹原生林と他の森林環境において腐肉に誘引されたシテムシ・糞虫群集  
上田明良

◀持続可能な開発目標（SDGs）

森林総合研究所は、森林・林業・木材産業等の幅広い研究を通して、国連の持続的な開発目標（SDGs）の達成に積極的に貢献しています。該当する目標と記事のページ数は、左記の通りです。



プレスリリース等の最新情報はこちらから→

<https://www.ffpri.affrc.go.jp/press/index.html>

お問い合わせ

森林総合研究所  
企画部 広報普及科 広報係  
TEL 029-829-8372  
Email [kouho@ffpri.affrc.go.jp](mailto:kouho@ffpri.affrc.go.jp)

