



<https://awa-kenmokuren.com/>



もっと、ずっと、木づかい。

ぐっすり眠れる 家のつくりかた

徳島県木材協同組合連合会

〒770-8001 徳島県徳島市津田海岸町5-13

Tel.088-662-2521 Fax.088-662-2224

【乾燥技術普及拡大事業】

photo:徳島木のおもちゃ美術館

徳島県木材協同組合連合会

協力：(一社)徳島県木の家づくり協会

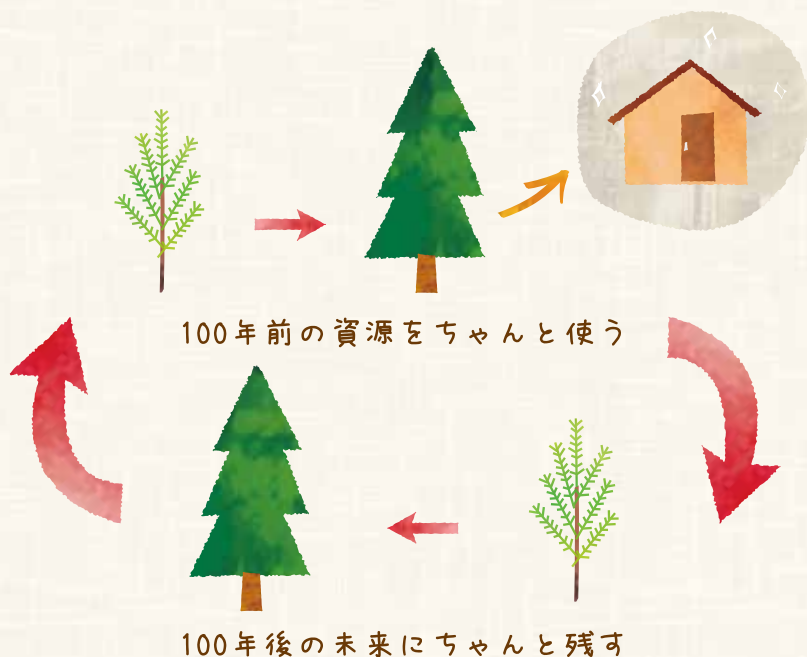


木の伐採はいけないことですか？

私たちの周りの山々には50年以上育った杉の木がたくさんあります。
木を伐ると森林にダメージを与えるのでは？と心配する人がいるかもしれません。

実は、これらの成長した杉を伐ることは、とても大切なことなんです。
杉を伐採し新たな苗を植え、育てることで、
二酸化炭素の吸収量が増加し、山の保水力を高めることにもつながります。
また、伐採した木材を家の材料に使うことは、地元の産業へ活力をもたらします。

私たちの身近な山に育つ杉を使うことは、
100年先・200年先の森林にも深い関わりがあるのです。



杉でつくった家の 住み心地はどうですか？

杉でつくるとどんな家になるのでしょうか？

杉に含まれる芳香成分には、沈静効果があることが報告されています。
そういえば、杉を使った部屋に入ってみると、気分が和らぎます。
これは、いわゆるフィトンチッドと呼ばれる芳香成分のおかげ。

沈静・リラックス効果のあるセスキテルペン類の成分が交感神経を抑制して、
睡眠を促進すると考えられています。

私たちがぐっすり眠れる家。

その答えは「杉」にあるのかもしれない。

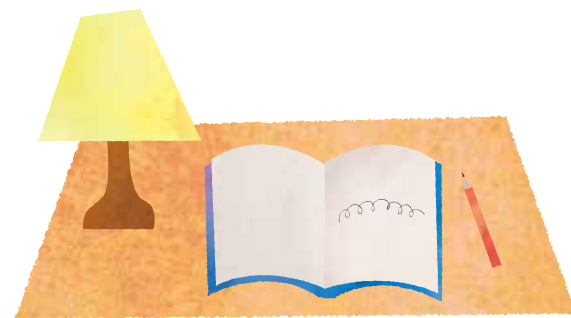


すくすく リビング



リビングの床を無垢の杉で仕上げてみました。
素足で歩いても、さらさら気持ちいい。
家族とくつろぐ場としても、来客と過ごすハレの場としても、
ふさわしい空間になります。

いきいき マイルーム



長い時間を過ごす部屋を無垢の杉で仕上げてみました。
仕事をしたり、勉強したり、本を読んだり、音楽を聴いたり。
ほのかな杉の香りにつつまれていると、
なんだか集中力が高まるみたい。



杉は柔らかく
「保温・調湿」に
すぐれています



ハニカム構造のような空気層が
屋根・床からの暑さ・寒さを防いでくれます。



じめじめしたら湿気を吸収。
乾燥したら湿気を放出。
室内を快適に保ちます。



杉は
「光や音の反射」を
和らげます



杉表面の凹凸が光を散らし、紫外線の反射も抑えるので、
目にやさしくあたたかい光につつまれます。

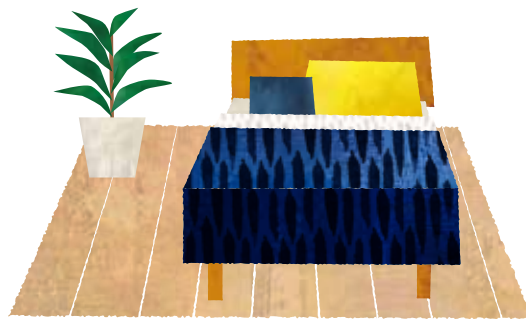


木材は音を吸収したり、耳障りな音を抑えるので
人の聴覚になじみやすい空間になります。



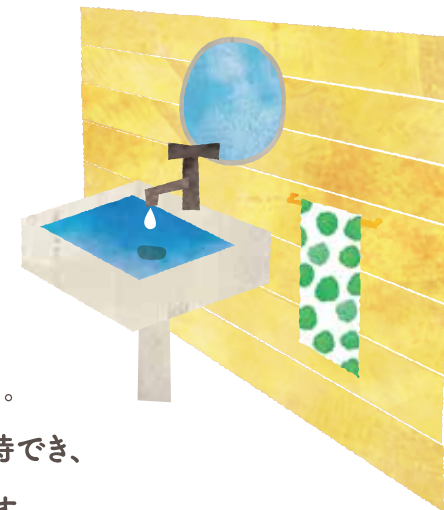
杉に含まれるフィトンチッドは、緊張をやわらげ
集中力がアップするという実験結果も報告されています。

ぐっすり ベッドルーム



寢室の天井や壁を無垢の杉で仕上げてみました。
自然が彩った木目模様を眺めたり、
やさしい杉の香りに包まれると心身がリラックス。
ぐっすり眠れて、すっきり目覚められるベッドルームになります。

すっきり 生活空間



洗面所の壁、トイレの床、
収納スペースなどを杉で仕上げてみました。
無垢の杉板は抗菌・抗ウイルス効果が期待でき、
清潔感のあるプライベート空間が生まれます。

杉の香りには
「沈静作用」が
あります



沈静・リラックス効果のあるセスキテルペン類の成分が、
睡眠を促進すると考えられています。

杉は菌やカビを
寄せ付けにくい
素材です



カビ・ダニを発生させたくない収納スペースも、
杉で作れば安心です。



ある実験では杉の香りは
眠りを促進することが明らかになりました。

徳島大学医学部と徳島県が共同で行った杉の香りのする部屋と
しない部屋で学生が過ごした実験では、杉の香りのする部屋の方が
眠りに入る時間が早くなることわかりました。



杉の香りには心理状態を改善する効果もあります。
当会が九州大学などで行った実験では、杉の香りにはポジティブな感情
を維持しネガティブな気分を改善する効果があることがわかりました。



杉の赤い部分は消臭、抗菌・抗ウイルス効果が
期待できますので水回りにおすすめです。



触ってもひんやりしないから、
あたたかみのある建具を作ることができます。

杉のおうちQ&A

Q.杉の特長を教えてください

A. 杉には人をリラックスさせる効果や消臭・芳香作用などがあります。香りや耐久性を保持できる人工乾燥技術が研究され、品質のよい木材が手に入ります。



Q.杉の床はどんな人に向いていますか？

A. 杉はやわらかく衝撃を和らげるので、転びやすい子どもたちやお年寄りの膝にもやさしい床材です。



Q.日々のお手入れはどうですか？

A. 木の家にとって特別なお手入れは必要ありません。基本は掃除機や化学モップで大丈夫。汚れが気になる所は、強く絞った雑巾で拭けば安心です。



Q.シロアリが心配です。

A. 高温多湿な日本で育った杉は、日本のシロアリへの抵抗力が強いのが特長。特に杉の赤い部分は虫や微生物の繁殖を防ぐ耐久性物質が多いのでおすすめです。



Q.杉は弱って話にきいたけど？

A. 徳島に築200年を超える民家が残っているなど、杉の耐久性を示す例が多くあります。徳島すぎは種から苗木を作り、丈夫な木だけが成長しています。



Q.徳島すぎは高いですか？

A. 徳島すぎなど国産材の価格は、輸入材と比べ大きな違いはありません。地元で成長した木材は流通コストの面からも、二酸化炭素削減の面からもおすすめです。



Q A

Q.杉をちょっとだけ使うの也有りですか？

A. 床・壁・天井など、一部の内装に使用するのも一つの方法です。扉や建具を杉で作ると絹のように美しい仕上がりになります。



Q.杉だと、山小屋のようになりませんか？

A. 徳島県内の建築家や工務店では、杉の特性を上手に生かした、現代感覚に合ったデザインの家づくりを提案しています。



Q.花粉症だけど大丈夫？

A. 木材に花粉はついていませんので、花粉症の心配はありません。木に含まれる別の成分に弱い人もいるため、見たり触ったりして確かめるといいでしょう。

杉のおうちスコアブック



くつろぎ	★★★★★	血圧を安定させたり、リラックス効果が期待できます
耐久性	★★★★★	地元で何十年育った木は、その土地で何十年間も持つと言われていました
調湿	★★★★★	室内の湿度変化がゆるやか。梅雨時のジメジメ感が低減
蓄熱	★★★★☆	薪ストーブなどの相性抜群。暖かさが持続します
メンテナンス	★★★☆☆	屋外の場合は定期的にお手入れしましょう
お掃除	★★★★☆	杉は静電気が少なく、埃を寄せ付けないのが魅力です
デザイン性	★★★★★	無垢、オイル仕上げなど、自分好みにアレンジOK
納期	★★☆☆☆	木には伐旬があるのでお待ちいただく場合もあります
地域貢献度	★★★★★	地元の杉を使えば、地元の森や産業を活性化できます

いま、 杉を使うことは 未来につながる

杉には、五感で感じる「いいところ」がたくさんあることがわかりました。

そんな杉で家を建てるのは贅沢なことでしょうか？

これからの何十年を過ごす家。
いい素材にかこまれて暮らす、
小さな贅沢をしてもいいと思います。

温暖で豊かな雨に恵まれ、
いきいきとまっすぐに育ってきた徳島の杉。
この杉を適度に利用し、新しく苗木を植えることで、
森林が二酸化炭素を吸収し、酸素を生み出します。

地元の人たちが植えてくれた杉を、
いま私たちが使うことは
次の100年・200年にもつながる。
そう考えると、森林の循環にも関わられたようで、
なんだかうれしくなりますね。

■「徳島すぎ」で家を建てたい・リフォームしたい時は
まずはこちらをチェック

徳島すぎ
WEBミュージアム
<https://tokushimasugi.com/>

