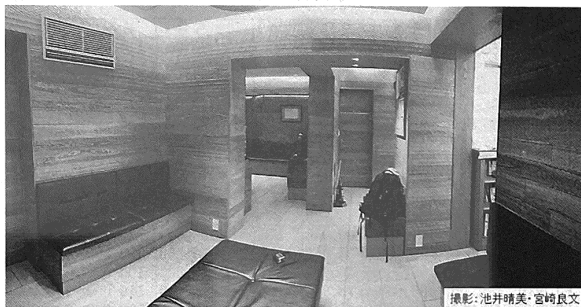


木と人のサイエンス

あなたがいれば、うつむかないで歩いて行ける、この東京砂漠。そう歌ったのは誰だったか。新型コロナウイルス感染症拡大で、今ではその「あなた」とすらソーシャルディスタンス。テクノストレス、管理社会、高齢化社会に伴う孤独感、希薄な人間関係。そうかと思えば職場の避けられない人間関係、睡眠不足……。我々は高ストレス社会を生きており、ふとしたきっかけで心身は健康な状態から高ストレスに飲み込まれる。こうしたなか、うまくリラックスすることは、近年ますます重要となっているといえるだろう。木材にはリラックス効果が認められている。だが、強いストレス状態にある高ストレス者でも、こうした効果は得られるのだろうか。

うつ患者と木材

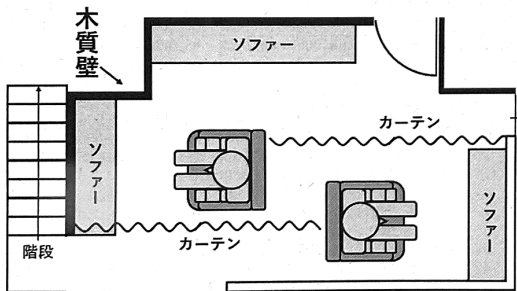
実際の待合室



撮影：池井晴美・宮崎良文

ほぼ全面が木質壁になっている（医療法人社団ユメイン 野崎クリニック）

【図1】実験時の待合室の配置図



池井晴美、嵯峨崎泰子、野崎英樹、宮崎良文 日本生理人類学会第78回大会概要集、03-3、2018を改変
待合室に木質壁と白色壁の2空間を設けた

だが、連載で紹介した論文の被験者はいずれも健康な人だ（2018年日本生理人類学会第78回大会発表）。

実際の待合室は、ほぼ全面が木質壁でヤチタモのオイル仕上げ。これに4種類用いられていた。実験に際しては木質壁に対する対照を白色壁とし、同待合室に木質壁（ものまき）と、白色壁（もとの木質壁が隠れるように工事を実施）の2空間を設けた（図1）。白色壁は、白色塗装の合板

この結果、木質壁を見た時の副交感神経活動は、対照の白色壁を見た時に比べ高まった。つまり、木質壁を見た時の方が白色壁を見た時よりリラックスした（図2）。

では、心拍数はどうか。緊張や不安を感じた時に心臓がどきどき脈打つように、ストレスや緊張が続くと心拍数は増加する。逆にリラックスしている時にはゆっくりと脈打つことは、我々は経験的に知っているだろう。

木質壁を見た時は、対照の白色壁を見た時に比べ心拍数は低下した（図3）。白色壁を見た時より、心拍数はゆっくりとなり、リラ

嗅ぐ、触る、見る。これらとの刺激に対しても、木材の生理影響を調べたことは、これまでの連載で紹介してきた。これを踏まえて考えても、内装に木材を使うことはリラックス効果が期待できるだろうし、近年は内装木質化として積極的に取り組む事例も出てきている。

今回は、木材のうつ患者へのリラックス効果を紹介する。通院中のうつ患者の協力を得て、木質内装の待合室がある医療法人社団ユメイン野崎クリニックで、木質内装がうつ患者に及ぼす生理的影響を調べたもの

木質壁で心身ともにリラックス

実際の待合室は、ほぼ全面が木質壁でヤチタモのオイル仕上げ。これに4種類用いられていた。実験に際しては木質壁に対する対照を白色壁とし、同待合室に木質壁（ものまき）と、白色壁（もとの木質壁が隠れるように工事を実施）の2空間を設けた（図1）。白色壁は、白色塗装の合板

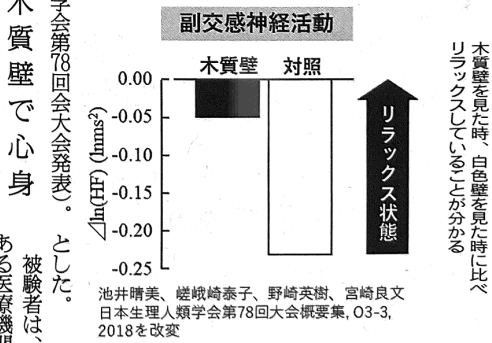
被験者は、この待合室がある医療機関に通院中のうつ患者24人で、最年少は27歳、最高齢は60歳。うつ状態には軽度、中等度、重度があるが、うつ状態を調べた日本語版SDSの結果では被験者24人のうつ程度は平均すると中等度だった。被験者には1分間の座位安静後に木質壁と白色壁を3分間見てもらい、交感・副交感神経活動と心拍数の変化を調べた。

この結果、木質壁を見た時の副交感神経活動は、対照の白色壁を見た時に比べ高まった。つまり、木質壁を見た時の方が白色壁を見た時よりリラックスした（図2）。

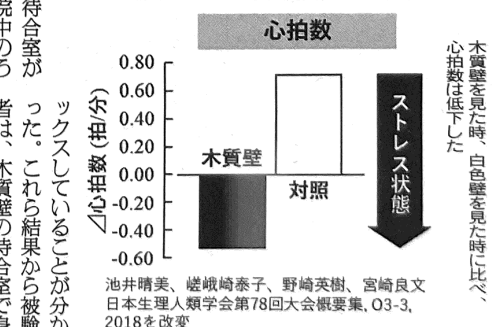
では、心拍数はどうか。緊張や不安を感じた時に心臓がどきどき脈打つように、ストレスや緊張が続くと心拍数は増加する。逆にリラックスしている時にはゆっくりと脈打つことは、我々は経験的に知っているだろう。

木質壁を見た時は、対照の白色壁を見た時に比べ心拍数は低下した（図3）。白色壁を見た時より、心拍数はゆっくりとなり、リラ

【図2】木質壁、白色壁を見た時の副交感神経活動



【図3】木質壁、白色壁を見た時の心拍数



池井晴美、嵯峨崎泰子、野崎英樹、宮崎良文 日本生理人類学会第78回大会概要集、03-3、2018を改変