

Q 木造住宅は健康に良いて聞いたことがあるなあ。

A 木造住宅は、住む人の心と体の健康をサポートする空間を提供してくれます。

気持ちと体への効果

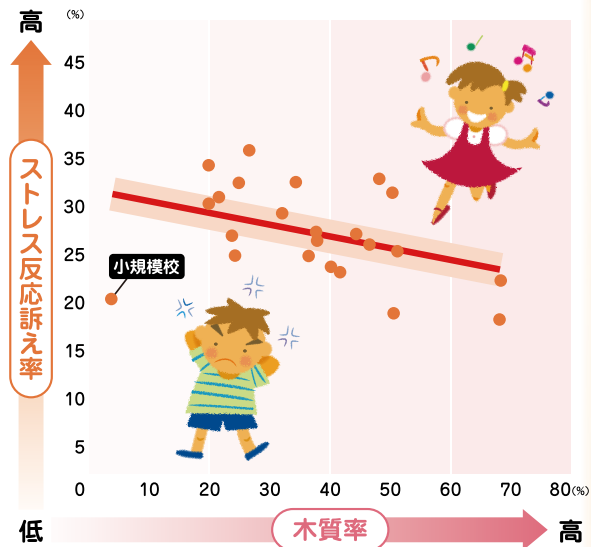
心と体の健康を育み
子どもたちが元気に明るく。

23校の中学生約4,800名へのアンケート調査によると「気持ちが落ち着かない」「やる気が出ない」等のストレス反応について、木質率（教室などに木が使われている割合）が高い学校ほど訴え率が低いという結果に。

木が多く使われていると、気持ちと体の面で快適に過ごせる子どもが多いのですね。

出典：NPO法人 活木活木（いきいき）森ネットワーク「木づかいブック」より

■各学校の木質率とストレス反応訴え率



参照：日本グッドトイ委員会「木のくらし木のちから」

調湿効果

梅雨時でも冬でも、
湿度を調節して快適な空間を。

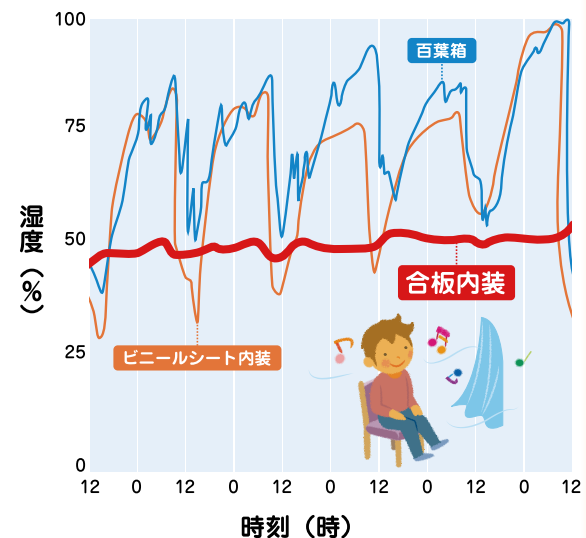
木には湿度が高くなると水分を吸収し、逆に低くなると水分を放出して、湿度を一定に保つ働きがあります。このため、室内に木をたくさん使うと快適に感じるのです。

右のグラフは、百葉箱、ビニールクロス（ビニールシート内装）及び木材（合板内装）による3種類の環境を設定し、1日の湿度変化を測定したものです。

木材を内装に用いた住宅は1日を通して一定の湿度を保っており、快適な住空間を提供してくれます。

出典：NPO法人 活木活木（いきいき）森ネットワーク「木づかいブック」より

■住宅内の湿度変化



参照：則元京 他 木材研究資料 No.11,1977

断熱効果

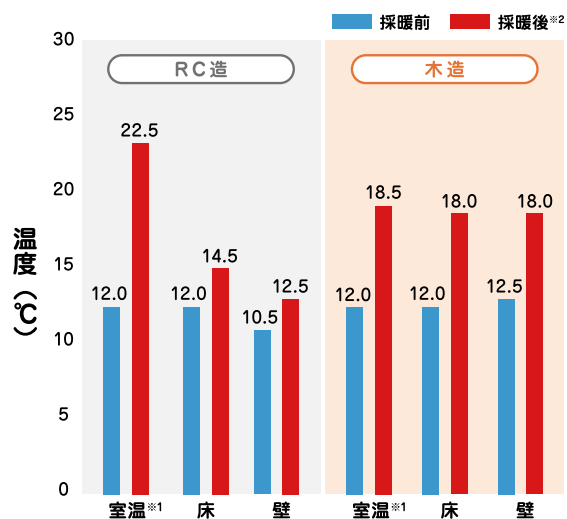
木には優れた
断熱効果があります。

木材は、無数の細胞からなり、そのひとつひとつに熱を伝えにくい空気が満たされているため、コンクリートなどと比べて高い断熱性があります。

たとえば床に木を使うことで、足元の冷えを防いでくれるのです。また石油ストーブ採暖時（暖房をつけた時）に、鉄筋コンクリート造りの建物に比べて木造の建物では、室内、壁、床が同一の温度になり快適さが保たれます。

出典：NPO法人 活木活木（いきいき）森ネットワーク「木づかいブック」より

■石油ストーブ採暖時の教室周壁面温度



*1 床上1mの気温 *2 採暖後2時間経過時点

参照：こうやって作る 木の学校（文部科学省 農林水産省）