

木で美しくなる

このデータは、大学の色々な方々の意見をもとに作成しました。

紫外線をシャットアウト

現在、ほとんどの化粧品に UV カットの表示が記載されています。

それだけ肌の大敵として多くの人に紫外線が認知されているという事なのでしょう。

しかし、紫外線がなぜ肌に悪いのか、どうして肌を傷めるのかを知らない人はたくさんいると思います。実は、皮膚ガンは紫外線に傷つけられた遺伝子が起こす突然変異が原因だと考えられてきているのです。

そして通常、紫外線を防ぐべきメラニンも、時にはシミの原因になってしまいます。

木はそんな紫外線の反射を防ぐ、自然の UV フィルターなのです。



■日焼け

太陽の光に当たると肌は、4~5 時間後に赤くなり始めます。これは紅斑反応といって日焼けの初期段階。日焼けで赤くなるのは、紫外線により血管拡張物質がつくられ、表皮の血管を広げ、流れる血液量を増やすため。強い日差しでなければ、24 時間後にピークを迎え、徐々に赤みが引いていきます。

ところが、赤みが引いたから大丈夫とっていてはいけません。紫外線は日焼けが起きる前に生きた細胞まで到達し、その細胞の遺伝子を傷つけているのです。

通常は傷がついても酵素の働きによってすぐに治療されます。ところが、あまりに強い日焼けをすると大量に傷ができてしまい酵素の働きが追いつかなくなる、傷が残ってしまう、間違った形に修復されてしまうということが起こってしまいます。これが突然変異と呼ばれる現象で、皮膚ガンの原因になると考えられています。



■「メラニン」がときにはシミをつくる

日焼けにより赤くなった肌はメラニンの働きにより、約 3~4 日で褐色になっていきます。

メラニンの働きとは・・・紫外線を吸収、散乱させる効果のほか核を覆い、紫外線から遺伝子を守ります。

増えたメラニンは、古い皮膚か垢となり老廃時に一緒に体外へ出てしまいます。

ところが、大量の紫外線に当たると、一部の色素細胞はメラニンを次々とつくるため、肌が黒く残った部分つまり、シミができてしまいます。過度な強い日焼けを繰り返すとシミなどの原因になり、「光老化」という老化現象にもつながります。

■自然の UV フィルター

外で直接日光に当たっていないからと安心してはいけません。実は、家の中にも紫外線は窓ガラスを通り抜けて室内に入ってきます。そして、複雑に反射して室内に行き渡ります。では、家の中にいて安心できる素材は何か・・・。

それが紫外線の反射を最も防ぎ、吸収する木材です。

人間の目が識別できる光線を可視光線、それより波長が短いものを紫外線、長いものを赤外線と呼びます。

木の種類、塗装のあるなしに関係なく、木材は紫外線のほとんどを吸収します。

つまり木は自然の UV フィルターなのです。



加湿と保湿

高気密を売りにする住宅が登場し、冬は暖かいが湿度が低くて困る、夏はムシムシするといった問題が起こりつつあります。

極端に湿度が高かったり低かったりの状態は肌にとってよくありません。健康な肌でいられるために湿度は40%~70%くらいが必要です。それよりも湿度が低いと乾皮症、高いと水虫、たむしなどを発症する恐れがあります。

そんな中、快適な湿度の調節してくれるのが木です。

木は温度に合わせて水分を出し入れすることができる、自然のエアコンなのです。



■冬のかゆみ肌

冬になると空気が乾燥するために起こる肌のカサカサ、ヒビ割れ。湿度が40%を切ると徐々に皮膚の水分が外に出てしまいます。

皮膚に必要な水分を一定に保ち、空気の乾燥から皮膚を守る働きをするのが角層です。

皮膚が乾燥しやすいのは、皮膚の油分が少ない人。腰やすね、かかとなどは油分の少ない部分のためよく乾燥します。

あかぎれや乾皮症(ドライスキン)という言葉をよく耳にするとおもいます。

あかぎれはかかとや手の甲、足の裏など角層の厚い部分の乾燥が進むとなる病気です。また乾皮症は、皮膚が乾燥したままのカサカサ状態が続くと神経が過敏になり、かゆみを発症する病気です。

皮膚の乾燥には水分補給が必要不可欠。予防・対策として化粧品やクリームなどで水分補給したり、加湿器などで部屋の湿気を保つようにしましょう。



■夏のジメジメ肌

暑くてジメジメした夏も肌には大敵です。湿度が75%を超えると、皮膚は外から水分を吸収し始めます。暑くて湿った肌は微生物にとっては最適な環境、気づかぬうちにたくさんのバイ菌が繁殖しています。なんと皮表に存在する微生物の数は1cm²あたり1000万個といわれています。こうして繁殖した微生物があせもや水虫、たむし、ニキビなどいろんな病気の原因になるのです。



木の床は暖かい

最近ヒールの高い靴やつま先の部分が細くなっている靴を履いている人を頻繁に見かけますが、そのことが原因で外反母趾やタコなどの足の病気になる人が増えています。

それは、足に合わない靴を履いていることが大きな要因。

靴を履いていると固定された足は血行が悪くなり、疲れやだるさをまねきます。

だからといって外に出るときに裸足では怪我をしてしまいますから足を保護するためにも靴を履かない訳にはいきません。そこで唯一靴を履かずに過ごせる家の中では裸足になって血行が悪くなっている足をほぐしてあげましょう。

しかし、冬は床が冷たくて寒い！と思う方が多いと思います。

木の床は熱を伝えにくいため足の温度を奪わず、暖かく過ごすことができます。

まさに裸足で過ごすには最適な環境なのです。



■裸足でいると良い事とは？

血行促進、疲労回復

第2の心臓と呼ばれる足は、指や足首を動かすことによりたまった血液を心臓に送り返します。この動きにより全身の血行が良くなり、体の疲れやだるさを解消できます。

足底の筋力強化

裸足で歩くと指で床をつかみ、足の裏を使って床を蹴り出すため、足底の筋肉が鍛えられます。土踏まずが発達し、扁平足の予防にもなります。

足、爪の変型防止

靴を履くと、つま先が圧迫されたり、爪が刺激を受け皮膚に食い込みやすくなります。裸足には外反母趾や陥入爪の予防効果があります。

足を清潔に保つ

夏場には靴下の内側の温度は40℃を超え、足が蒸れやすくなります。その上、足の裏には汗腺が多く、汗をかきやすいので、不潔になりがちです。家の中では靴下を脱いで裸足で過ごしましょう。

足裏のツボを刺激

足の裏にはたくさんのツボがあります。裸足で過ごせば、ツボの刺激が自律神経を活性化し、体の自然治癒力を高めるといわれています。また、刺激が脳の働きを高め、痴呆防止につながります。

アロマテラピー

木の香りには、癒し効果のほか運動量を増加させる効果やα波を増幅させる効果があります。

香りの正体は木のエッセンスを集めた精油。精油といっても一つの木には 50 種類以上の成分が含まれており、木によって種類や量、香りや働きが異なります。

主な使い方としては売っているオイルを買ってきてハンカチにつけたり、お風呂に入れたり、マッサージに使ったり・・・その楽しみ方は様々です。

自分の好きな香りを見つけてリラックスしてみたいはいかがでしょう。



■リフレッシュ

アロマテラピーとは香りを使った健康療法のこと。アロマは「芳香」テラピーは「療法」という意味です。この香りのもとが精油（エッセンシャルオイル）です。このオイルをいろんな方法を使って体に取り込み、心身ともに元気にするのがアロマテラピーです。

■3つの基本的な楽しみ方

【芳香浴】

エッセンシャルオイルの香りを部屋に漂わせて、その香りを鼻から体内に取り入れ、香りを楽しむ方法で体のバランスをとったり心の面での作用も引き起こします。

自宅で手軽にできるものとしては、ハンカチやティッシュにオイルを 1、2 滴たらしたり、熱湯をはったティーカップや洗面器にオイルを 1~3 滴たらす方法です。蒸気を吸入する方法は風邪気味のときに効果的。

【マッサージ】

エッセンシャルオイルを直接肌につけると刺激になりすぎるため、必ずキャリアオイルで薄めたマッサージオイルを使いましょう。重要なのはマッサージオイルの適正濃度。マッサージオイルの作り方は、キャリアオイルの量に対して約 1% の精油を混ぜます。例えばキャリアオイル 10ml なら精油 2 滴ほど、20ml なら 4 滴ほど。

ちなみに、マッサージを終えてオイルが余ってしまったら、遮光瓶に入れて冷暗所に保存し、なるべく早めに（3 週間以内）使い切るようにしましょう。

【入浴】

香りを鼻から吸入すると共に、お風呂にたらし使用すると皮膚からも有効成分を取り入れることができ保湿効果、血行促進、呼吸器系の殺菌、消毒、のどの痛みの緩和にも効果的です。一回の入浴で 5ml ほど使います。オイルはお湯に溶けず、水面に浮かんでいるので、よく混ぜてから入浴しましょう。また、やや熱めのお湯とオイルを 2、3 滴入れた洗面器に手足をつける部分浴もオススメ。お湯が冷めるまで約 15 分つけていれば、全身浴と同じ効果が期待できます。

■オイルの扱い方

- ・色の濃い遮光瓶に入れて、直射日光を避け冷暗所に保管する
- ・揮発性が高いので、フタをしっかりと閉める
- ・火気厳禁
- ・原液を直接につけない（ラベンダーのような例外もあり）
- ・薄めても目の周辺や粘膜などにはにつけない
- ・飲用しない
- ・子供やペットの手の届かないところに保管する

〈注意〉 オイルはたくさん使えばいいというものではありません。必ず適正な量をお使い下さい。香りが濃すぎると安全性にも影響するので、注意して使用しましょう。

シックハウス

これまで住宅に対して重要点とされてきたものは耐震性・快適性でした。しかし、シックハウス症候群（合板や接着剤などの建材に含まれる化学物質が引き起こすもの）という言葉が世に広まり、人々にとって大きな問題点としてあげられています。

事実、新築の家に住み始めて体がだるい、疲れやすい、アレルギーが酷くなった、涙が止まらない、頭痛・めまいがする、喉がヒリヒリするなどの症状を訴える人が増え、風邪と似ている症状もあるため対処も遅れがちです。そのためシックハウス症候群は、気づかぬうちに症状が大きくなり健康障害を引き起こす恐れのある病気です。



■化学物質

シックハウス症候群の原因になっている化学物質はホルムアルデヒド。

ホルムアルデヒドは、すでに 1980 年にアメリカや労働衛生安全研究所と産業安全局から「発ガン物質として扱うべき」と勧告を受けた有害性の高い物質です。合板やビニールクロス接着剤、塗料、断熱材など、幅広く建材に使われています。0.08ppm から臭気を感じ、0.4ppm で目がチカチカし、0.5ppm で喉が痛くなると報告されています。

トルエン、キシレンは VOC(揮発性有機化合物)の代表的なもので、主に接着剤や塗料の溶剤に含まれています。200ppm 程度の濃度で中枢神経に作用し、頭痛やめまい、吐き気などを引き起こします。

住まいを害虫から守るために使われる木材保存と防蟻材は、大きく分けて有機リン酸とピレスロイド系に分類されます。有機リン酸系の薬剤は倦怠感、頭痛、めまい、嘔吐など。ピレスロイド系の薬剤は頭痛、くしゃみ、鼻炎などの症状を示します。

可塑材はビニールクロスの原材料であるポリ塩化ビニルを軟らかくするのに使います。

フタル酸化合物を多く含み、残留性が高いため、長期間にわたって揮発し続ける恐れがある薬剤です。



■室内環境汚染対策

建材などを通して生活に取り込まれた化学物質。その排除方法として最も手軽な方法は通風・換気です。

2 箇所を 45 センチ開放し換気する。窓を開け、風通しを浴することによって、室内にたまった化学物質を除去することができます。また、押入れやたんす、食器棚など空気がよどむ場所には化学物質がたまりがちなので、扉を開けて中の空気を動かすようにしましょう。

2 つ目の方法は化学物質の発生源をもとから断ってしまう建材の取り替え。シックハウス症候群は新築に多く見られるため、問題のある建材をすべて取り替えると高くついてしまいます。もし換気だけでは不安、リフォームするという方は施工業者と話し合いの上、体への影響が大きい汚染源からリフォームするようにしましょう。リフォームの際は、工事区域から居住区域へ化学物質が進入しないように注意することが大切です。

3 つ目の方法は設計・施工時の対策。室内環境汚染を防ぐには化学物質を含まない、または放散量の少ない建材を使うのが一番。

体に良いとされる自然素材は昔から日本で使われてきた素材がほとんどです。

シックハウス症候群を機に、

日本古来の自然素材を生かした住宅をもう一度見直すことが大切なようです。

