知って得する『ヒノキの効能』の話

ヒノキと聞くと、
「高級な木」
「いい香りのお風呂」

そんなイメージを思い浮かべる方が多いかもしれません。
ヒノキは、心と体、そして住まいにやさしく働きかける力を持つ木です。

◎香りが、気持ちを落ち着かせる

ヒノキの香りには、フィトンチッドなどの天然成分が含まれています。
これらの成分は、心と体を落ち着かせる働きがあるとされ、ストレスをやわらげる効果が研究でも報告されています。
木の香りを吸い込むことで自律神経のバランスが整いやすくなり、気分が穏やかになったり、眠りにつきやすくなったりする傾向があるといわれています。
森林浴が気持ちよいと感じるのは、こうした木の香りの影響も一つと考えられています。
新年度の始まりで気を張りがちな四月。
ふっと香るヒノキの匂いは、深呼吸したくなるような安心感を与えてくれます。

◎住まいを清潔に保つ力

ヒノキには、カビやダニ、菌の繁殖を抑える性質があります。
そのため昔から、お風呂や台所用品、神社仏閣の建築にも使われてきました。目に見えないところで、家族の暮らしを守ってくれる木でもあるのです。

◎湿気を整え、快適な室内に

ヒノキは、空気中の湿気を吸ったり吐いたりする「調湿性」に優れた木材です。
木の細胞の中にある微細な空洞が、湿度が高いときには水分を吸収し、乾燥しているときには水分を放出する働きをします。
日本のように四季があり、梅雨の高湿度や冬の乾燥がある気候では、室内の湿度変化が大きくなります。
ヒノキを床や柱、天井などに用いることで、空気中の水分が自然に調整され、過度な湿気や乾燥をやわらげる効果が期待できます。
湿度が整うと、結露やカビの発生を抑えやすくなり、ダニの繁殖も防ぎやすくなります。
また、人の体にとっても快適な湿度環境は、喉や肌の乾燥を防ぎ、体調管理にもつながるとされています。
ヒノキは、見た目の美しさだけでなく、目に見えない空気環境を整える働きを持つ素材。
日本の住まいに古くから使われてきた理由の一つです。

◎時間とともに、美しくなる木

ヒノキは、使い始めが完成ではありません。年月とともに色が深まり、香りがやわらぎ、住む人と一緒に表情を変えていきます。家も人も、年を重ねるほど味わいが増す。
ヒノキは、そんな価値観を教えてくれる木です。

◎眠りの質を助ける、ヒノキの香り

ヒノキの香りには、眠りをサポートする働きがあるという研究報告もあります。
寝室にヒノキの床や家具があると、人工的な香りとは違う、自然でやさしい空気に包まれます。
忙しい毎日の中で、木の香りがつくる静かな時間は、心と体を休ませる大切なひとときになります。
住まいの中にヒノキを取り入れることで、自然の中にいるような安らぎを感じられるかもしれません。