

木のぬくもりあふれる寝室で良い眠りを



森林管理研究領域・筑波大学 森田 えみ

筑波大学 柳沢 正史・石原 あすか・松本 すみ礼・鈴木 稚寛・池田 有・堀 大介

道喜 将太郎・大井 雄一・笹原 信一郎・松崎 一葉・佐藤 誠

帝京大学 石塚 真美

木材を見たり触ったり、木の香りを嗅いだりすると、心身に良い影響があることがわかっています。これらのことから、木材・木質材料に囲まれた住環境で眠れば、良い睡眠が得られる可能性があります。これを検証するために、働く人を対象にして、日常の睡眠や住環境に関する健康調査を実施しました。その結果、寝室に木材・木質の内装や家具、建具が多いと回答した人は不眠症の疑いが少なく、寝室で精神的なやすらぎを感じる割合が高いことが明らかになりました。寝室に木製の家具を置くなど、木材・木質材料を多く取り入れることにより、不眠症状の緩和や良い眠りが得られることが期待されます。

成果

多くの人が睡眠に問題を抱えています

日本における平均睡眠時間は世界的にみても短く、成人の約2割に不眠の症状があるという報告があります。睡眠障害や睡眠不足による生活の質や作業効率の低下は、社会的、経済的に甚大な損失をもたらすため、働く人たちの睡眠を改善することが重要です。より良い睡眠を得るために、多面から多角的なアプローチがなされており、例えば、寝酒をしないなどの生活習慣の改善が必要なことはわかっています。

木材・木質環境が睡眠に良いのかはあまりわかりませんでした

木材を見たり触ったり、木の香りを嗅いだりすると、心身に良い効果があることがこれまでにわかっています。これらのことから、木材・木質材料に囲まれた住環境で眠れば、良い睡眠が得られる可能性があります。しかしながら、木材・木質の住環境と睡眠との関連性や因果関係を検証した研究は極めて少なく、わかっていないことが数多くあります。

寝室に木材・木質が多いと不眠症の疑いは少ないことがわかりました

茨城県と東京都の4つの職場で働いている方を対象にして(671名;男性298名、女性373名:年齢 22 ~ 68歳、平均43.3歳)、睡眠に関するアンケート調査を行いました。アンケート調査では、家屋の住環境や自身の寝室、睡眠の状態、生活習慣等に関する質問に回答していただきました。この中には、寝室内に木材・木質の内装や家具、建具の量がどの程度あるのかについての質問もあります。不眠症の疑いは、アテネ不眠尺度で判定しました。アンケートを統計的に解析した結果、寝室に木材・木質材料が多いと回答した人たちは、少ないと回答した人よりも、不眠症の疑いのある人

が少ないということがわかりました(図1)。さらに、寝室に木材・木質が多いと回答した人たちは、寝室で安らぎや落ち着きを感じる割合もより高いことが明らかになりました(図2)。これらの結果は、対象者の年齢や性別、生活習慣等も考慮したデータ解析を行っても、同様でした。

睡眠を改善するためには、生活習慣を見直すことが重要ですが、習慣を変えることは簡単ではありません。本研究は、木材・木質材料が多く感じられる寝室、つまり周りの住環境を変える事でも睡眠が改善される可能性を示しました。

今後の展開

日本の森林は伐って利用する時期に来ています。住環境により多くの木材を使うことは、林業の活性化ばかりでなく人々の健康増進にもつながることが期待されます。

研究資金と課題

本研究は、JSPS科研費(JP16H03245)「勤労世代のメンタルヘルスの危険因子としての睡眠様態とその遺伝的要因の探索」およびクラウドファンディング <https://readyfor.jp/projects/wpi-iiis>「人はなぜ眠る?最適な睡眠とは?『睡眠の謎』に最新の科学で迫る」による成果です。

文献

Morita E. et al. (2020) Association of wood use in bedrooms with comfort and sleep among workers in Japan: a cross-sectional analysis of the SLEP Epidemiology Project at the University of Tsukuba (SLEPT) study. Journal of Wood Science, 66,10.

専門用語

アテネ不眠尺度: 世界的に使用されている不眠症の疑いを判定するアンケート形式の評価方法

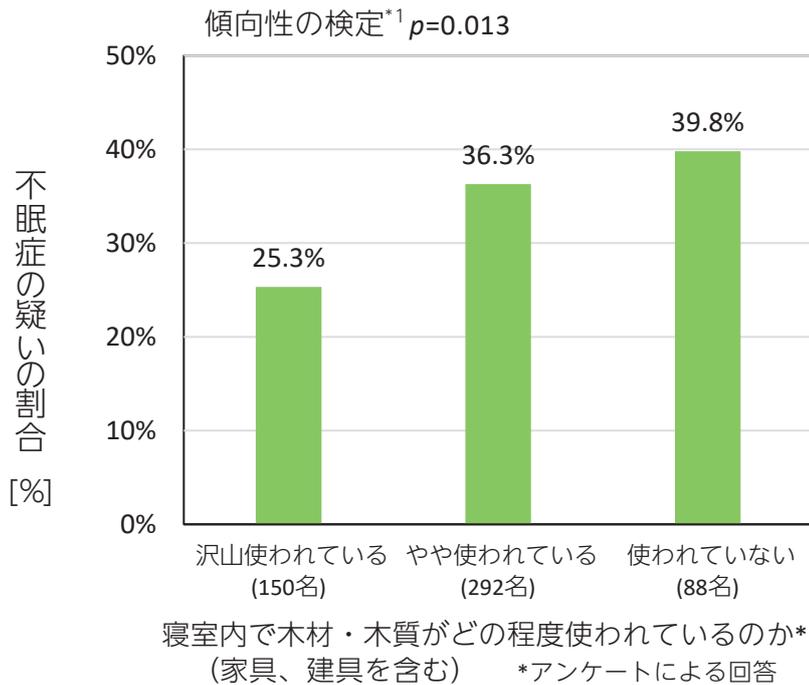


図1 寝室内の木材・木質量別の不眠症の疑いの割合

*1 統計的に検定を行った結果でも、寝室内の木材・木質量が多いグループほど、不眠症の疑いの割合が低いことが明らかになりました。(Morita et al. 2020を改変)

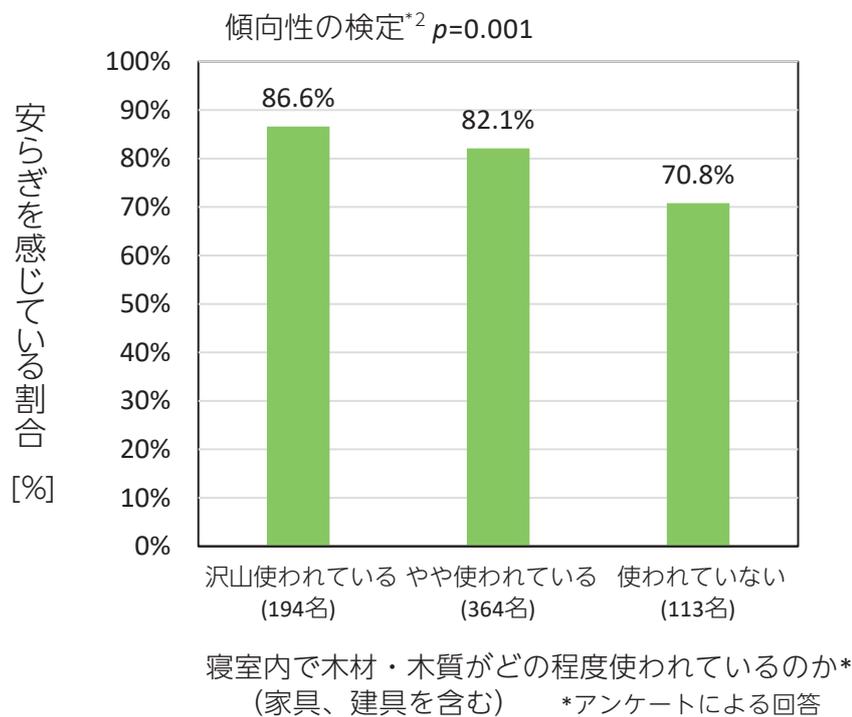


図2 寝室内の木材・木質量別の寝室で精神的なやすらぎを感じる割合

*2 統計的に検定を行った結果でも、寝室内の木材・木質量が多いグループほど、精神的な安らぎを感じている割合が高いことが明らかになりました。(Morita et al. 2020を改変)