

60 木材の健康効果:木質系材料が多い寝室は不眠症の疑いが少ない



WebA°-ジ*

技術のポイント

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。働く人を対象にして健康調査を実施したところ、寝室の内装や家具、建具に木材・木質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。寝室に木材を使うことは不眠症に良い可能性が示されました。

連携・橋渡しの方向

寝室に木製の家具を置くなど、住環境により多くの木材を使うことは、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。

詳細情報

- プレスリリース：<https://www.ffpri.affrc.go.jp/press/2020/20200218/>
- 研究成果：<https://www.ffpri.affrc.go.jp/pubs/seikasenshu/2020/documents/p22-23.pdf>
- 論文等：Journal of Wood Science, 66, 10 (2020)
- 関連情報：<https://www.wooddesign.jp/db/production/1477/>
https://event.rakuten.co.jp/area/japan/woodchange/columns/column_2/
<https://kinomachi.jp/2357/>

担当者

森林管理研究領域・森田えみ

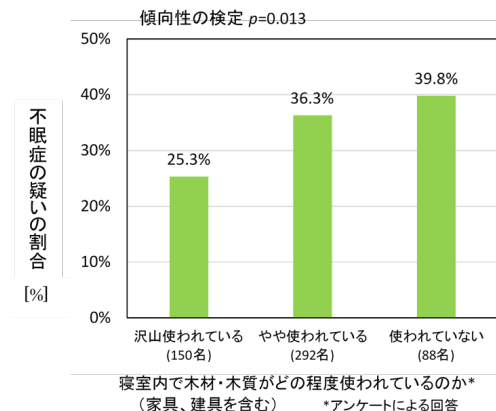


図1 寝室の木材・木質量別の不眠症の疑いの割合
寝室内の木材・木質量が多いグループほど、不眠症の疑いの割合が低いことが明らかになりました。

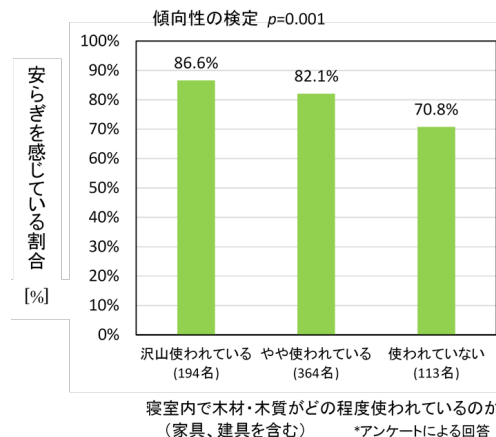


図2 寝室の木材・木質量別の寝室で精神的なやすらぎを感じる割合
寝室内の木材・木質量が多いグループほど、寝室で精神的な安らぎを感じている割合が高いことが明らかになりました。

■ 謝辞

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「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。

* <https://readyfor.jp/projects/wpi-iiis>

森林産業実用化カタログ2025



お問合せ先

国立研究開発法人森林研究・整備機構 森林総合研究所
社会実装推進・知財戦略室

E-mail: sangaku@ffpri.affrc.go.jp

URL: <https://www.ffpri.affrc.go.jp/sangakukan/index.html>