心豊かなスローライフのための情報
木族の家通信
木の家に住もう！
TEL 0263-39-8822
株式会社木族の家 一級建築士事務所
2012年2月1日号（毎月1日発行）
発行：株式会社　木族の家
発行責任者　：　田中　俊男
〒390-0874　松本市大手 2-8-6
フリーダイヤル　0120-997470

# 日本人の５人に１人が不眠症

不眠症は、日本人の多くの人にとって、例え慢性化していてもあまり医療機関に足を運ぶ事がない症状です。精神的、身体的なストレスで不眠になり、ストレスの解消につとめたり、生活習慣を改善したりしても不眠に対するこだわりが強すぎたり、不眠への不安や緊張感により一層眠れないといった状態になってしまいます。このような場合は睡眠薬の使用など専門医の治療が必要ですが、睡眠薬の習慣性や副作用の心配から中途半端な服用により十分な効果が得られないのが実情のようです。

フランスの製薬会社サノファ・サンテラボが実施した調査によると日本人の睡眠障害の特徴としては、「医師に受診」が欧州を中心に、半分近くいたのに対し、日本では最下位の8%。睡眠薬の服用は日本15%、オーストリア10%に対して他国は30%以上。
不眠解消のため寝る前に酒を飲む人は、日本人が30%と一番多かった。簡単で妥当な不眠解消法として「お茶やコーヒーを控える」人は日本が最も少なく、10%にとどまった。
日本人の不眠解消法として医師や睡眠薬より酒に頼る不眠対策が最も多い実態が浮かび上がっています。国立精神・神経センター精神保健研究所の内山部長によると「寝酒は一時的効果があっても、夜中に目がさめたり、習慣的になりやすいので、やめた方が良い。寝る前にコーヒーを控えるなど、生活の知恵を身につけたい。睡眠薬は医師に相談し、より安全な物を選ぶのが望ましい。」と話している。

## 今月の花　マンサク

万花に先駆けて「まず咲く」ということから名づけられたマンサクは、早春を代表する花木で「満作」「万作」と書きます。
春が近づくと枯れ木の中に黄色い花をいち早くつけます。
欧米では、枝を占いに用いたからか、あるいは不思議な造形からかウイッチヘーゼル（魔女のはしばみ）とも呼ばれています。
マンサクの種類には、花が黄色で基部が紅紫色のニシキマンサク、花が紅色で基部がさらに濃い紅色のアカバナマンサクなどがあります。

# 親子すまいかた教室　第9回　日本の伝統的な暖房方法

野崎　薫（山梨県立短期大学准教授）

電気のなかった時代、人は火をおこして暖をとりました。
日本でも独特の暖房方法や器具をつくって寒い冬をのりきりました。

**調理したり虫よけにもなった**
**囲炉裏（いろり）**

囲炉裏は昔の農家の板の間によくみられます。部屋の中ほどに四角くくりぬいた部分をつくり、そこに灰を敷き細く割った木や枝などを燃やしたのです。寒い季節はこの火で暖をとったのですが、そもそも日本の古い住まいは風通しのよいつくりなので、部屋全体が暖まることはありませんでした。火に向いている顔は暖かいけど、背中は寒かったといいます。しかし囲炉裏の使いみちは暖房だけに限りません。囲炉裏の上になべをつるして料理をしたり、魚を焼いたりしました。また、立ちのぼる煙やその煤（すす）は、草葺き屋根の虫よけにもなりましたので、屋根を長持ちさせることにも役立ちました。家族みんなが集まり、囲炉裏のまわりで団らんを楽しみましたが、お父さんやお母さん、お客さんなどの座る場所は、古くからのしきたりによって決められていました。

**部分的に暖かい火鉢や湯たんぽ**

冬といってもほどほどに寒い日本では、寝るときだけに使ったり、持ち歩いたり移動が手軽な暖房器具が使われました。その代表的なものが火鉢や湯たんぽです。火鉢は平安の昔から使われていた暖房器具です。容器の中で炭を燃やし、手や顔をかざして暖まりました。この容器を火鉢といいます。ケヤキやサクラなどを使った木製、鉄などの金属製、それに陶器製など、いろいろな材料で、いろいろな形やデザインの火鉢がつくられ、部屋には欠かせないインテリアにもなりました。火鉢は、それぞれの部屋に置かれ、その上でおもちを焼いたり、お湯をわかしたりもしました。ふとんに入れて使う湯たんぽは、江戸時代の中頃から使われました。容器の中にお湯を入れたもので、その熱はわりと長もちして体や足先などを暖めました。初めは陶器製でしたが、昭和のはじめには熱が伝わりやすく大量生産ができる金属製のものが多くなりました。

**日本独自のこたつ**

火鉢に木を組み立てて作った櫓（やぐら）というおおいに、布団をかぶせたのがこたつの始まりです。温かい熱が逃げにくく、腰から下がほかほかと暖まる暖房で、木綿のふとんが普及した 17 世紀以降の江戸時代に一般的になったといわれています。　火鉢と櫓、布団がセットになって、家の中のどこへでも動かすことができるものを置きごたつといいます。それから部屋の床を掘り下げてつくる、掘りごたつというかたちもあります。こちらは床より１段下に火鉢をすえ、その上に木の櫓をかけ、布団でおおいました。見た目は置きごたつと同じですが、腰かけて暖まることができます。こたつ本体を動かすことができません。また、置きこたつより少ない燃料で暖まることができたので、資源が不足していた第二次大戦中に普及しました。布団の上に板を置いて、テーブルとしても使われるようになりました。　両方とも燃料には炭が使われました。炭は燃えている時間が長く、火力が安定し、煙が出ない長所があります。しかし、火をつけるのに手間がかかり、燃えるときに一酸化炭素が出るので、風通しの悪い部屋では中毒の危険がありました。そこで昭和３０年代以降は、安全で手軽な電気式のこたつが登場したのです。

# 瓦版2月号

## 「スローライフ」

最近は、「スローライフ」を心掛けている中高年が増えてきました。
家にはモノがあふれ、親戚、近所付き合いとなにかと心せわしい日々を送っていたものですが子供たちが大人になり、少しずつ家族が減ってくると自分自身と向かい合う時間が増え、心の整理ができてきました。

すると同時に家の中も少しずつ整理されてきます。
今まで何となく大事な物と思われ、長年使われずに押入れなどに入っていたモノを上手に捨てたり、ほとんど使っていなかったよそゆきの食器類、衣類等を普段着に格下げにして、日常を上質なものに。食事などのメリハリもつけられ、シンプルな日常生活を過ごすうちに、いつのまにか自分自身が生活の熟練者になってしまったことにあらためて驚かされてしまいます。
必要な物が少なくなり、毎日行っていたお買い物も週に１，２度で済んでしまいます。
時間があるのでゆっくり家の中を見渡す事ができます。
家は、一層整理され家事名人に近づきます。

だから、毎日を丁寧に暮らしたいと考えます。
アロマテラピーで香りのたち込める部屋の中でゆっくり本を読んだり、音楽を聴いたり、遠くに出かけたりしなくても、我が家でたっぷり孤独の中に迷い込むことができます。
そして新しいエネルギー、がむしゃらに溢れ出るのではなく、静かに心の奥底から出てくるエネルギーがあります。これは多分大切なエネルギーではないかと考えます。

## 完成見学会のお知らせ

**2月　：　4日(日)･5日(土)　安曇野市明科＆豊科　2棟同時開催**
**3月　：　3日(土)･4日(日)　松本市横田　K様邸**
**17日(土)～20(祝)　塩尻市堀ノ内　Y様邸**

**☆詳細及び、最新情報は木族の家ホームページで**　木族の家　検索

# 日本の巨樹紹介

**大樹からのエネルギーを求めて**

## ＮＯ．９　竹鼻別院の藤

推定樹齢250年　場所：岐阜県羽島市竹鼻町

竹鼻別院（たけはなべついん）は、岐阜県羽島市にある真宗大谷派の寺院で、正式名称は「真宗大谷派竹鼻別院（しんしゅうおおたにはたけはなべついん）」です。
竹鼻別院の境内にある藤は、推定樹齢２５０年（３００年以上という説も）。
枝張りは東西約３０m、南北約１５mの大木です。単独の１本の藤としては日本有数の大きさであり、岐阜県指定天然記念物です。
毎年４月下旬～５月上旬には、「みの竹鼻まつり・ふじまつり」が開催され、竹鼻別院はその会場の一部となっています。

### 日本のフジにつて

園芸植物としては、日本では藤棚に仕立てられることが多いようです。白い品種もあります。つる性であるため、樹木の上部を覆って光合成を妨げるほか、幹を変形させ木材の商品価値を損ねます。このため、植林地など手入れの行き届いた人工林では、フジのツルは刈り取られます。これは、逆にいえば、手入れのされていない山林で多く見られるということです。近年、日本の山林でフジの花が咲いている風景が増えてきた要因としては、木材の価格が下落したことによる管理放棄や、藤蔓を使った細工（籠など）を作れる人が減少したことが挙げられます。

| 2月 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 1 | 2 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
| 2012年 | 仏滅 | 大安 地鎮上棟吉日 | 赤口 三隣亡 | 完成見学会 2棟同時開催 安曇野市 明科＆豊科 | | 先負 | 仏滅 | 大安 三隣亡 | 赤口 | 先勝 | 建国記念日 友引 | 先負 | 仏滅 | すまいりんぐ発行日 | 赤口 地鎮上棟吉日 | 先勝 地鎮上棟吉日 | 友引 | 先負 | 仏滅 | 大安 三隣亡 | 赤口 | 友引 | 先負 | 仏滅 | 大安 | 赤口 地鎮上棟吉日 | 先勝 | 友引 | 先負 | 仏滅 | 大安 |