

# 畳の部屋の リラククス効果

畳の部屋に寛ぎ感を覚える人も多いが、その要因として目に優しい畳の色や、五体を投げ出す事のできる自由度のほかに、畳表に織り上げた蘭草の香り成分があげられる。泥染めを施した染土蘭草と泥染を行わない生蘭草の芳香成分を分析するとその構成に若干の違いがあるものの、双方ともにリラククス効果の期待できる機能性芳香成分が全体の約半分を満たしている。芳香成分が残る純国内産の畳の部屋では、森林浴効果としての癒し効果があると言える。

## 蘭草の香り成分

新畳の部屋で特に感じる独特の香りは、畳表として織りあげた蘭草の芳香成分によるものである。

畳表製織前の泥染めをしない生蘭草の芳香成分を調べると、フィトンチッド 20.9%、ジヒドロアクチニジオリド 23.5%、 $\alpha$ シペロン 10.2%、バニリン 1.2%といったリラククス効果のある機能性成分の結果が得られた。一般的な畳表に織りあげる泥染め後の蘭草では、フィトンチッド 20.1%、ジヒドロアクチニジオリド 10.2%、 $\alpha$ シペロン 6.0%、バニリン 6.0%で、これらリラククス有効成分を合計すると生蘭草 55.8%、泥染め後の蘭草 42.3%と高い比率を示した。

### 【フィトンチッド】

森林浴における癒し効果の科学的根拠の一つには、樹木が発散するフィトンチッドとよばれる物質が作用しているといわれ、特に松や檜等の針葉樹林では発散量が多い。フィトンチッドとは森林の香りの源で、殺菌作用を持つ芳香成分。

### 【ジヒドロアクチニジオリド】

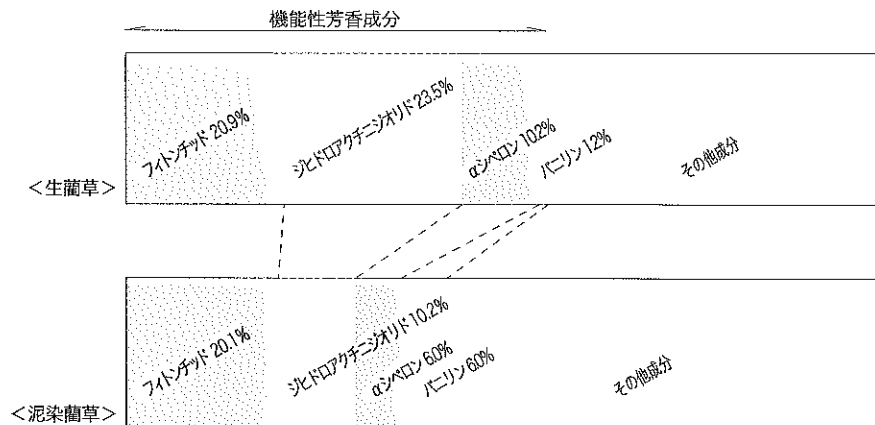
紅茶に含まれている芳香成分と同じもので、ジヒドロアクチニジオリド自体は香りを持たないが、他の芳香成分を保香する働きがある。

### 【 $\alpha$ シペロン】

リラクゼーションに役立つ成分。漢方薬やアロマオイルに使われる「香附子」の主成分。「香附子」とはカヤツリグサ科ハマスゲの球茎を乾燥したもののことを言うが、畳表に使われる蘭草もカヤツリグサ科である。

### 【バニリン】

アロマセラピーの精油や香水、お菓子などに用いられる香料、バニリンはよく知られた成分だが、リラククス効果の高い芳香成分である。生蘭草と畳表に使用する泥染後の蘭草では、泥染後の蘭草が約5倍の数値が測定された。



◇資料提供：北九州市立大准教授森田洋