

# 自然素材の 家を建てる前に 知っておくべき 10のポイント!

健康配慮・  
自然素材の  
家づくりを  
ご検討中の方は  
必見です!



# はじめに

買い物にはエコバッグ、ペットボトルのかわりに水筒を使う人、太陽光発電をはじめとしたクリーンエネルギーの導入、ハイブリッド車やEV車を選ぶ人など、エコを意識した取り組みが日常的に見られるようになりました。

家もまた、環境や健康を意識して、「自然素材」を使った家に興味を持つ人が増えています。とはいえ、「自然素材の家」の定義や種類は実にさまざま。なにを選んだらいいのか迷ってしまうという人もいるかもしれません。

この本では、自然素材の種類やメリット、家づくりのすすめ方はもちろん、環境や健康とのつながりなど、「自然素材の家」についての疑問に、ひとつひとつていねいにお答えしていきます。

エコと家族の健康を考えた家づくりのために、ご一読いただければ幸いです。

## もくじ

はじめに	03
1. 自然素材住宅とは?	04
2. 自然素材にはどんなものがある?	05
3. 木の種類による違い	06
4. 国産材を使うメリット	07
5. 集成材と無垢材の違い	08
6. 無垢材の選び方	09
7. 無垢材の注意点	10
8. あなたに合う自然素材	11
9. 自然素材のメリット	12
10. 成功する家づくりとは	13
おわりに	14

# 1. 自然素材住宅とは？

「自然素材の家」と聞いて、あなたはなにをイメージしますか？

天然の木材をふんだんに使った家でしょうか。それとも、シックハウスに悩まされることのない家でしょうか。

素材や健康に配慮することはもちろん、そこで暮らす人が心地よく、長く住み続けられることも自然素材の家求められる条件です。

「念願のマイホームを手に入れたけれど、なんだか体調が思わしくない…」。

いわゆるシックハウス症候群は、建材に使われる塗料や接着剤に含まれるホルムアルデヒドなどの有機溶剤、木材に塗布される防腐剤などの化学物質が原因で起こるといわれます。このため、新築の住宅には24時間換気システムを設置することが義務づけられています。つまり、24時間換気をしていないと、健康を害するおそれがあるということ。残念ながら、現代の生活においては、すべての原因物質を取り除くことはできません。しかし、防腐剤不使用の木材を使ったり、化学物質を吸収・分解するはたらきのある漆喰(しっくい)や珪藻土(けいそうど)などを使ったりすることで、その害を限りなく少なくしていくことが可能です。

また、自然由来の素材は、人に対してやさしいだけでなく、自然と調和し、環境を汚すこともありません。

選りすぐりの材料を使い、見た目や機能性にも優れ、心と体を癒してくれる住宅こそが、本物の「自然素材の家」と言えるのではないのでしょうか。

## 2. 自然素材にはどんなものがある？

「自然素材の家」の中心となるのは、やっぱり木材。土台や柱などの構造部分はもちろん、床や壁などに無垢材を使うことで、独特のやさしい風合いが生まれます。

壁には、貝殻や海藻(かいそう)の化石に海藻糊(かいそうのり)などを加えてつくった漆喰(しっくい)や珪藻土(けいそうど)が使われることも少なくありません。調湿効果、CO2吸収効果、ホルムアルデヒドの吸収・分解といったはたらきがあるほか、見た目にもやさしくあたたかみがあるのが特徴です。また、天然鉱物や天然粘土を使った塗り壁、珊瑚(さんご)を使った塗り壁、コットンや麻、絹などの自然素材から生まれた壁紙など、その効果もさることながら、個性的な演出ができるのも魅力です。

せっかくの自然素材の家だから、見えない部分や仕上げにも徹底的にこだわりたいもの。断熱材もウール(羊毛)をはじめ、木質繊維やコットンなど種類もさまざまです。これまで一般的に使われることが多かったグラスウールは価格が安い反面、吸湿性が低く、結露がしやすいのが難点でした。一方、羊毛を使った断熱材は、湿気を調整し、結露ができにくいのが最大の特徴。湿度が高いときには吸湿し、低いときには放湿して、部屋の湿度を一定に保ってくれます。

ホルムアルデヒドなどの化学物質を含む接着剤は、自然由来のものに変えれば安心です。たとえば、食物や膠(にかわ)を原料とした接着剤などです。

家族の健康や心地よい暮らしのためにも、安全で安心な素材を選びたいですね。