

■ IPEC 2009 アワード受賞者 デザイナーズ・ショーケース



審査テーマ：《陰影》
審査委員：佐藤卓氏（グラフィックデザイナー）
審査日：2009年11月12日（木）

●優秀賞

<Designer>
橋田規子/NORIKO HASHIDA DESIGN
<Product>
（株）ホウトク、エムビー工舎



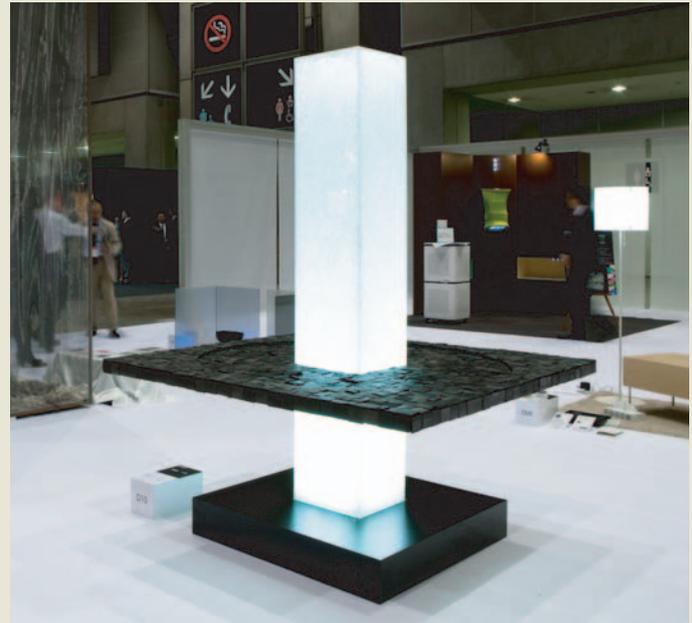
●優秀賞

<Designer>
猪瀬宗昭、竹村尚久、服部桂子、
町田瑞穂 トロデア
<Product>
（有）ケース、町田ひろ子アカデミー、
（有）ディーコンセプトデザインオフィス、
（株）川島織物セルコン、
サカセ・アドテック（株）



★大賞

<Designer> 板橋一広/（株）イッコウリ・ガラスアート
<Product> （株）イッコウリ・ガラスアート、パワーエコジャパン（株）



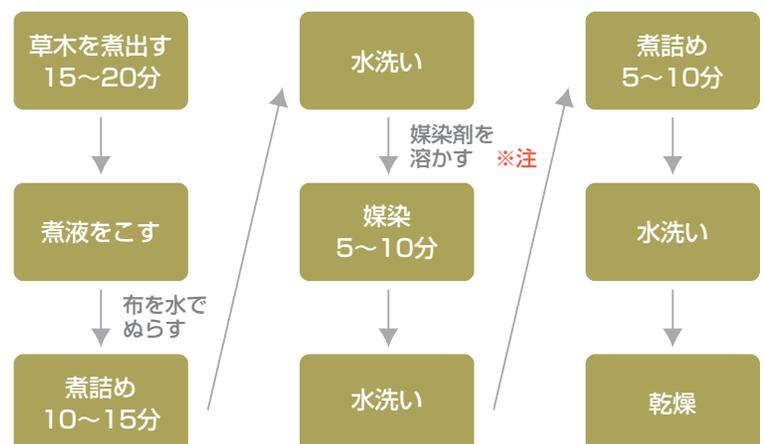
■ 知って知らない

気に入っている草木染めの麻の上着が退色した。ある時、マフラーを織っている若者がいたので、事情を話すと草木染めなら染め直しができますよ、と快く請けてくれた。父親の後を継ぎ日本全国を回りながら、直接お客様と会話をする中で、未来に草木染めを広めていきたいと考えています。マフラーは直接肌に触れるので一番気を使いますので良い経験になり、織りの基本と思っています。気を使うのは織物より使い終わった染料を捨てるにも気を使います。草木のアクなので人体にも環境にも悪影響は無いのですが色が出ますので苦情があります、また機を織るにも音が出ますので朝は9時頃から夕方は6時までに終わるようにしています。染めはボイラーで70～80度の熱湯を沸かします。そこに織った布を澱粉で浸し、染めやすくしておき、其の布を浸します。絞りを入れるときは糸で絡める方法もありますが、私は手で握り熱湯に浸します。冷水で手を冷やし一気に染めます。其の方が糸で縛るより良い風合いが出せます。気がつけばやけどをしていることも度々です。草は自分で栽培しているのですがと聞くと、自分の工房は家内工業なので7種類くらいなのでで間で調達しますが、思いついたら近くの野山に出かけ調達します。（内緒ですよ）と屈託がない。草木染めの定着材に、酢にくず鉄を浸けて上澄みを使うと聞いたことがあるのですがと聞くと、酢は藍染めには使いますが自分の所では使いません、自分の所は空鉄（もくてつ）と云う木からでる鉄分を使っています。それにケーキで使う明礬（みょうばん）も使いますね。以下に染めの手順を説明します。

草木染手織工房 白石 白石孝行
福岡県朝倉市下淵979

※注 媒染剤
焼きミョウバン（ぬかみその茄子の色出しに使う物として有名）3%の水溶液にする。硫酸カリウムアルミニウム、椿や柿の葉を燃しその灰を使う。ゴミ用のポリバケツに水を張りその3分の1の灰をよく混ぜる。4～5日したら灰が沈みうわ水が澄んでくる。それを媒染液として使う。この灰は“絹やウール”にはつかえない”

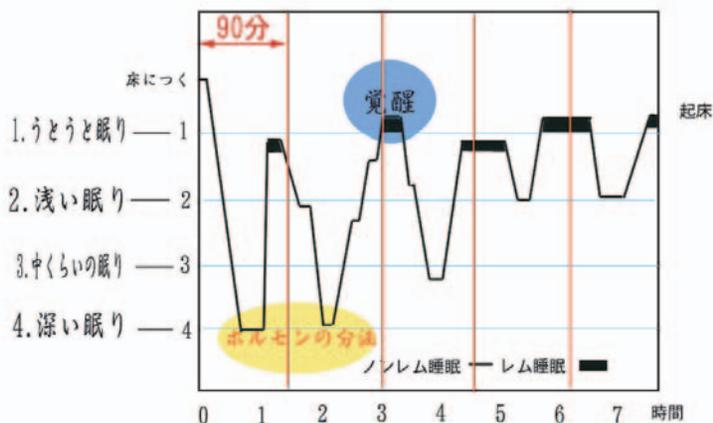
いろいろな色を出す身近な草や木



■ 途中下車

美女は夜つくられる！この話は本当のようで、図を見て頂きたい。夜10時から2時の間に成長ホルモンが分泌されることが最近の研究で判明したそうです。ということは私たちデザイナーに携わる人間には美人がいけないことになる。なぜなら床に入るのは午前1時ころだと思うので、時間帯から外れております。皆様も経験がおありだと思のですが、店舗の改修などは24時間フル稼働しないと期限内に引き渡せない場合が多いと思う。そんな時、業者は決められた時間に作業にかかれれば良いのだが、我々はその業者ごとに立ち会う必要があるので寝ている暇がない。睡眠時間が3時間だったり、4時間ちょっとだったりすることがあります。

一晩の眠りのサイクル



今回機会があり西川産業（ふとん製造）の睡眠科学研究所の大木 亨氏の講演を聴くことができました。睡眠のメカニズムはノンレム睡眠というものがあり（NONREM）これは脳の眠りであり、反対にレム睡眠（Rapid Eye Movement）急速眼球運動と云う意味だそうで体は眠っているが脳は起きている状態で、90分ごとにこのレムとノンレムを繰り返している。3時間で睡眠が足りるのも90分×2=3時間になります。また4時間半も90分×3=270分でこちらも理解できた。これからは3時間の睡眠でと愚痴らなくてもすみそうです。日本人の平均睡眠時間は7時間23分と云われています。例えば80才まで生きるとして、その世界にいる時間は27年にもなります。もったいないとおもいますが、眠ることは体や頭の疲れを取り除き、成長ホルモンの分泌や皮膚の形成が盛んに行われ、翌日沢山のエネルギーが出るようになります。つまり元気の基は睡眠なのです。

小学生は10時間半、中学生は9時間が良いとされています。さて眠れないという人がいます。眠れない時（羊が1匹、羊が2匹・・・）と数えると眠れるといいですが、あれは英語で、Sheep（羊）Sleep（眠）の語呂合わせで意味がありません。

眠れない人と面接して分かったことは昼寝の時間が長いことです。15分～20分がちょうど良く、体を横にして寝ると脳が眠るのだと判断してしまうので、夜が眠れなくなるのです。次にいびきの話をします。いびきは口の構造の問題で横寝をすると気道が確保され、いびきをかかなくなります。立ち居の姿勢で後頭部と背中との位置の差、が枕の高さになります。その時気をつけなければならないのは布団の柔らかさ堅さで体の沈み具合が違いますので注意をしてください。次に大変なのが睡眠時無呼吸症候群（SAS）です。肥満体で睡眠時気道の閉塞などが原因で、1回の呼吸停止が4分半もあり、7時間の睡眠で5時間止まっている例も報告されています。1つめは、無呼吸が繰り返し起こるためにたびたび脳が目覚め、熟睡ができない結果として昼間に著しい眠気に襲われます。2つめは繰り返される無呼吸の時に、動脈血中の酸素が不足する（低酸素血症）とともに、二酸化炭素がたまって血液が酸性に傾くことから、不整脈、心筋梗塞、脳梗塞などを起こしやすくなります。3つめも夜間に脳が目覚めることが繰り返されるため、交感神経の緊張状態が続いて自律神経が乱れることにより内分泌系にも影響を及ぼし、低酸素血症のストレスも加わり、動脈硬化症、糖尿病や高血圧症などの合併症を発生するといわれていることです。



いびきをかかぬ人には太った人が多いというイメージがあります。一般には中高年（30～60才）の肥満の男性にいちばん多くみられます。肥満の人は、首やのどの周辺部分にも脂肪がついているため、上気道が狭められて呼吸がしにくくなるのです。患者さんに共通してみられるのは、大き

なおなか、小さなあご、短い首の三点です。肥大しているかはレントゲンなどで判断します。



西川産業株式会社
R&D室 日本睡眠科学研究所 大木 亨
東京都中央区日本橋富沢町8-8
takahama@m1.endo-lighting.co.jp

■ お詫び

NL.VOL.066 JIPAT会員交流“インテリアを楽しむ”の記事の中に（株）トミタの富田専務と記載しましたが富田社長の誤りでした。訂正し関係各位さまにお詫びいたします。

■ 編集後記

家具を買っていただき、お届けに立ち会ったお客さまから、ドロボーに入られたので買ったときの伝票の控えを送ってほしいと云われた。室内を知っているだけに後味が悪く思っていた。後日挨拶に来られ、作業服姿の若者が「お宅のゴミが散乱しているので来てほしい」と呼び出されその人についていった際の出来事だったそうです。歩きながら携帯をしていたそうで携帯は仲間との連絡に使っていたようです。

編集長 井上 常雄