

## 講演「森林医学 森林浴で病気の予防」 森林浴の医学的効果を実証

国立研究開発法人 森林総合研究所

環境計画研究室長 香川 隆英 氏

森林浴はわが国では 1982 年、豊かなヒノキ林で知られる長野県上松町で行われたのが最初ですが、この時はまだ人体への影響は分かっていませんでした。そこで 2003 年に森林総合研究所と林野庁などが「森林セラピー研究会」を発足し「科学的な効果が証明された森林浴」を森林セラピーと定義したのです。森林浴は今世界中で行われていますが、医学的効果は日本が最初に発見し、研究が最も進んでいます。

われわれ人類は約 400 年前に誕生以来、森林や草原、川といった自然空間と協調して生きてきました。その情報が遺伝子にも組み込まれています。ところが現代の都市環境下での生活は心身の遺伝子情報がうまく適用できないためにストレスとなり、生活習慣病やメンタルヘルスの問題を引き起こしていると考えられます。その状態を自然資源を活用して本来の健康な状態に戻してあげるのが森林セラピーの目的です。森林のあるところに行けば地方が活性化しますし、森林整備が進むメリットもあります。

私たちは 2004 年から 15 年までの間に全国 62 ヶ所で森林医学の実験を進めてきました。この結果、森林セラピーが副交感神経を活性化し、心身をリラックスさせること、ストレスホルモンを低下させて免疫機能を高めたり、血圧を下げて動脈硬化を予防する効果があることがわかってきました。とくに免疫機能は一ヶ月近くも効果が持続します。ただ、都市空間ではウォーキングなどしても免疫は高まりません。森林の中でこそ効果があるということです。

森林浴の効果の要因の一つが臭覚への刺激です。樹木はフィトンチッドというテルペノイド類を発散しますが、これはヒノキやスギなどの針葉樹林に多く含まれています。

東京都奥多摩町では世界初の森林セラピー専用のトレイル（道）が整備されました。NPO「森林セラピーソサエティ」は森林セラピスト・セラピーガイドの資格認定を実施しており、全国で約 1000 人の資格者が誕生し各地で活躍しています。