

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！
今月は『森林浴』についてお届けします。
新緑の放つ意外なパワーや、植物と人との関係を覗いてみましょう。

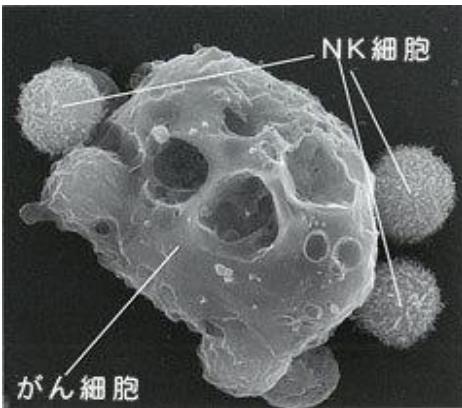
『森林浴』の科学的効果

森に足を踏み入れた瞬間、空気感がガラッと変わった様に感じた事はありませんか？
その効果として考えられているものは『フィトンチッド』や『マイナスイオン』などの効果ではないか？と
言われていました。
しかし科学的な根拠があまり出ていない事から、雰囲気だけの解釈に留まっていた。

しかし最近の研究では森林浴による様々な人体効果が、検証を元に科学的に実証されているのです。
その効果とは？ 森林浴によって私たちの体がどの様に変化するのか？ もう少し詳しく見てみましょう



科学的に証明された生理的作用



NK細胞と言われるリンパ球の一種をご存じですか？

ナチュラルキラー細胞と呼ばれていて、主にがん細胞を防いだりウイルスなどから身体を守ってくれる大切な細胞になります。

このNK細胞が森林浴で活性化するかを、日本医科大学衛生学のチームが調べた結果、驚くべき効果が実証されました。

実験方法

ストレス状態にある都内大手企業の男性社員12名を、長野県飯山市の森林散歩道に3日間滞在させます。
そこでNK細胞がどの様に活性するかを調べたもので、1日目で既に26%活性、2日目には驚くことに52%
も細胞が活性している事が検証できました。つまり、森林浴はがんの抑止効果が高い事が立証されたのです。

また、森林総合研究所のチームが、男子大学生12名を使ったストレスの実験では、唾液中に含まれるストレスホルモン(コルチゾール)が低下する結果を発表しています。

これにより、都市部と比較して森林においては、副交感神経が昂進し交感神経が抑制される、という結果になりました。

つまり、森林浴は気持ちを穏やかにして、ストレスを緩和するばかりでなく、がんの抑止効果もある！と言う事なんです。

森林浴に出かけよう！

『森林浴の森100選』って聞いた事ありますか？

林野庁と緑の文明学会、地球環境財団が共同で、1986年(昭和61年)に制定した百選の事です。
関東地方を例にとって、明日にも行けるスポットを見てみましょう。

高尾山(599m)



ご存じ高尾山。

東京からのアクセスも良い事から観光客や登山者が多く訪れるスポットです。

古くから修験道の霊山として信仰されてきました。
中腹には参道の杉並木が有名な、**高尾山薬王院**が建ち、ケーブルカーを運行する高尾登山鉄道が運営する『さる園』など、観光スポットとしても十分に楽しめます。

御岳山(929m)



古くから山岳信仰の対象として山頂に武蔵御岳神社を祀り**山全体がパワースポット**になっています。
ケーブルカーの終点、御岳山駅を降りると、御岳神社に続く参道には、推定樹齢1000年を超える『神代ケヤキ』が立ち並ぶ幻想的な雰囲気が味わえます。

夏の時期には5万株を超えるレンゲショウマの花が見頃を迎え、心癒される事間違いなし！



人口の森 明治神宮 番外編

明治神宮と言えば、初詣の参拝者が日本一で有名ですが、もっと凄いのはこの『鎮守の森』は、**人口の森**という事なんです。

大正時代に永遠の杜を目指して、10万本もの植樹を5年の歳月をかけて行い樹々の成長を計算した上で、自然の力で永遠に維持できる森を作った訳です。もうすぐ100年が経とうとしています。すでに自然の原生林に成長したこの森は、まさに世界に誇れる森なのです。



5月号は『ミートファースト』です。

監修:構成 F・E・P 打林