

## 森林浴によって得られる健康増進効果

「森林浴」という言葉は 1982 年に林野庁により提唱されたもので、「森林の中には殺菌力を持つ独特の芳香（フィトンチッド）が存在し、森の中にいることが健康体をつくる」という考えのもとに発表されました。

その後、森林散策を通して森林の持つ癒し効果を人々の健康増進・疾病予防に活用する活動として浸透し、これまで、様々な研究によって、森林の香り、音、風景がヒトに与える効果について検証されています。

森林浴によって得られる健康増進効果として、下記が挙げられています。

- リラックス効果
- うつ状態の改善効果
- 精神ストレス改善効果
- 生活習慣病の予防効果
- 抗加齢効果
- 睡眠改善効果
- 免疫機能増強効果

森林浴は特別な練習が必要なく、どなたでも始めやすい健康づくりの方法ですが、その手軽さを印象付ける 3 つの報告を紹介します。

### ① 月に 1 回の森林浴でも高い免疫機能を維持できる

森林浴による NK 細胞機能への効果を検証した研究では、森林浴後、1 か月が経過しても、被験者の NK 細胞活性、NK 細胞数、細胞内の抗がんタンパク質が森林浴前よりも高いレベルを示していたことが報告されています。

### ② 激しい運動をしなくても森林浴によって睡眠改善効果が得られる

散歩程度の緩やかな身体活動を伴う森林浴による睡眠改善効果を検証した研究では、睡眠時間は森林浴をした夜に大幅に増加したことが報告されています。

### ③ 都市公園を散策するだけでもリラックス効果が得られる

東京都内の都市公園を散策することによるストレスや疲労への影響を検証した研究では、都市公園散策は緊張・不安、抑うつ・落込み、怒り・敵意、活気、疲労、混乱の症状を改善したことが報告されています。

本記事の詳細は下記論文をご参照下さい。

李 卿. (2023) 森林浴の健康増進, 疾病予防, 抗加齢効果 — 森林医学の確立—. 国際抗老化再生医療学会雑誌, 第 5 巻, 1-16.