

2017年(平成29年)3月7日 火曜日

千葉大学環境健康フィールド
科学センター副センター長

宮崎 良文 氏

インタビュー

第4回木育サミットで「木育を科学する」のセッションを担当した宮崎良文・千葉大学環境健康フィールド科学センター副センター長・自然セラピー研究室教授・医学博士に「木育」の先にある医療費削減という社会的にも大きな意義について聞いた。

木が生活の質を高める

木材と人の関係を科学で解く

木育というと、木材を使ったおもちゃで子どもを遊ばせているイメージがある。木育は教育とか、活動などの手段ではないと考えていい。私は木によって育てられQOL(生活の質)が向上すること、木に触ることで生理的にリラックスし、免疫機能が高まることが木育だと考えられる。森林セラピーでは予防医学的効果が確認されている。脳の活動を毎秒計測できる測定方法が確立されて、研究が進んできた。人は都市生活でストレスを抱えているが、木材は人を生理的にリラックスさせる効果がある。私はたまたま農学系から、医学部で学ぶ機会があり、木材と医学の両方の知識を得たことで、木材の生理的効果を研究でき、1992年に木材の香りで血圧が下がる効果があることが分かった。これが分かったことで、木材は最も身近なところにある。森は速く、公園もすぐに行けられるものではないが、木材は生活の身近なものである。その効果を計測機器の発達で脳の状態が毎秒測定でき、データを取れるようになってきた。医学的な基礎研究して、QOLの向上が下がる効果がある。簡単な上、さらには医療費削減につながるような研究をして、QOLの向上が下がる効果がある。その効果を測定するためには、データを取れるように減らす。そのためには、森林セラピーの効果を理解しないでデータをもつと進めていたからと考える。