

自然環境の癒し効果

人は自然の中にいるだけで、何かが作用して健康になる—少数の日本人研究者によるこの発見は科学的とは見なされていなかった。1980年代初め、林野庁が健康増進のための森林浴という新しい考えを提唱したことで、この研究が脚光を浴びることになった。森林浴はストレスを下げると考えられていたが、その医学的証明はされていなかった。しかし、その後自然の中にいる時に体の中にかかる変化を計測する事で森林浴の有益性が証明されてきた。

森林セラピー研究の第一人者である千葉大学の宮崎良文教授は初期の研究で、40分間の杉林での散策が、同じ40分間の室内歩行に比べてストレスホルモンであるコルチゾール濃度をより低下させることを発見した。このホルモンはストレスだけでなく血圧や免疫機能とも関係している。宮崎教授はこう回顧する。「本当に驚きました。森の中で過ごすだけで生理的にリラックスする状態になるのですから。」

もう一人の研究者である東京の日本医科大学の李卿教授は、フィトンチッドと呼ばれる樹木や植物が放出する芳香物質を、治療効果の実績があるアロマセラピーのやり方で吸入すると、生体を健康に変化させる可能性があることを見出した。

李は、人々が森林の中で歩いたり一晩過ごしたりした後採血して調べてみると、がんの予防効果や免疫力の改善効果が認められ、血圧が低下するなどの変化が起こることを研究で示してきた。

最近の研究によると、心疾患やうつ、癌、不安と注意障害といった健康問題の改善にも自然環境が関与している。

「森林の静かな環境、美しい景色、良い香りと新鮮で清浄な空気の全てが、人体に有効に働いている」と李は話している。