

以下の研究の**女性被験者**を募集致します！

森林浴によるうつ症状（うつ状態）の予防効果に関する研究

研究の目的

我々はこれまで森林浴の健康増進と疾病予防効果に関する研究を行い、森林浴は、①免疫機能を増強し、②交感神経の活性を抑え、副交感神経の活性を増進してリラックス効果を示し、③活気と血中セロトニン濃度を上昇させ、緊張・不安、抑うつなどの「うつ状態」を改善し、④睡眠を改善し、⑤ストレスホルモンを減少させ、特に精神的ストレスの軽減に有効、⑥血圧と心拍数を低下させ、生活習慣病の予防効果も示唆されます。

本研究は森林浴によるうつ症状（うつ状態）の改善効果を検証します。本研究は日本医科大学倫理委員会に承認されました。

以下の条件を満たす**女性20名**を募集致します。

1. 年齢は20歳以上65歳以下
2. 自己評価式抑うつ尺度（SDS評価表）：**40-59点（別紙）**
3. 2泊3日の森林浴集団旅行に参加できる方
4. **応募締め切り：5月26日**

実験場所

森林浴実験地は赤沢自然休養林（ヒノキの森）で、対照実験として都市散策は伊那市です。

実験期間

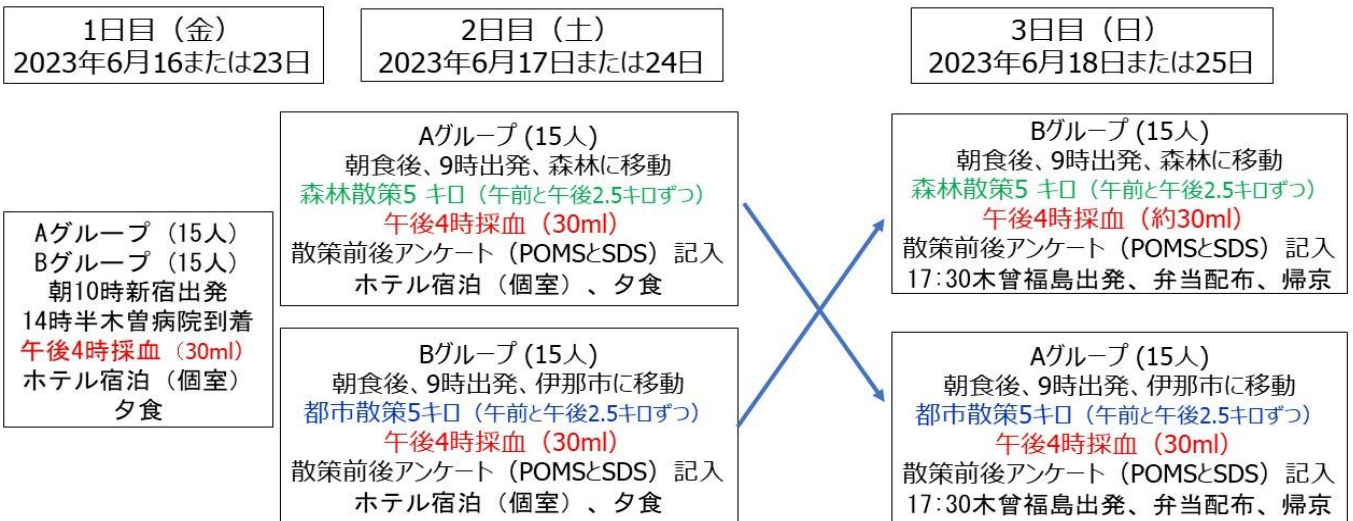
2023年6月16日（金）～18日（日）、2泊3日、大雨の場合：6月23日（金）～25日（日）

交通費、宿泊費、食事代や旅行保険料などは研究費から支出されます。被験者の個人負担は一切ありません。

採血：3回、毎回約30ml、気分に関するアンケート調査

謝礼金：3万円（税別）：研究費から支出します。

実験デザインとスケジュール



森林・都市散策前後に血中の①オキシトシン、②セロトニン、③トリプトファン、④ノルアドレナリン、⑤ドーパミン、⑥アンケート調査（POMSとSDS）、⑦歩数計による運動量を測定して森林浴によるこれらのホルモンへの影響を検討し、森林浴によるうつ症状（うつ状態）の予防効果を検討する。

ご質問がございましたら以下の連絡先にお問い合わせください。

連絡先：日本医科大学付属病院リハビリテーション科臨床教授 李卿医師

メール：qing-li@nms.ac.jp 電話：03-3822-2131（内線：27569）