

「一般社団法人日本森林医学会」の設立経緯と今後の活動方針

李卿

一般社団法人日本森林医学会会長・代表理事

INFOM 副会長・事務局長

日本衛生学会森林医学研究会代表世話人

日本医科大学付属病院臨床教授

森林環境は、その静かな雰囲気、美しい景観、穏やかな気候、清浄な空気、特有な香りなどの要素で古くから人々に好まれている。森林浴は、1982年に林野庁によって提唱され日本で誕生され、長野県にある赤沢自然休養林を森林浴発祥の地と命名された。

「森林浴」は、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であり、五感（視覚・嗅覚・聴覚・触覚・味覚）を刺激してその効果を発揮する（**人の健康**）。森林浴を通して植林と森林保護の重要性を理解する（**森の健康**）。また森林浴活動を通して地域の経済発展と森林環境保全に貢献する（**地域の健康**）。

では、なぜ森林浴が必要であるのか？実はストレスが森林浴の必要性を理解する重要なキーワードである。厚生労働省の「労働者健康状況調査」によれば、「強い不安、悩み、ストレスがある」労働者の割合は1980年代から50%を超え続けており、年々増加の傾向を示している。ストレスは免疫系を抑制し、癌、高血圧、心筋梗塞、うつ・不安障害、アルコール依存症、睡眠障害など様々な生活習慣病を発症・増悪させ、過労死も引き起こすことが報告されているため、ストレスは万病の元、生活習慣病の元と言えよう。こうした状況の中で、人々の健康管理・疾病予防が大きな社会問題になっており、有効な予防対策が求められている。このような背景から森林浴は、新しい健康増進・生活習慣病の予防法として大きく注目されている。森林浴による健康増進・疾病予防効果を明らかにすることは、予防医学・衛生学上極めて重要である。森林医学は、森林環境（森林浴）による生体影響を研究する学問で環境医学・予防医学の一分野として最近注目されている新学問である。

森林浴の健康増進及び疾病予防効果を科学的に検証するため、日本では2004年から本格的な検証研究を開始した。これまで農水省高度化事業研究プロジェクト、科学研究費助成金、農水省の戦略的イノベーション創造プログラム、国土緑化推進機構及び公益財団法人車両競技公益資金記念財団などの助成金によって支援された。これらの検証研究を推進するために2007年の日本衛生学会総会で森林医学研究会を発足させた（<http://forest-medicine.com/>）。その後、森林医学研究は大きな研究成果を収め、英文専門雑誌で多数の原著論文を発表したため、2010年に日本の森林医学研究がニューヨークタイムズに報道されてから2012年に米国で「Forest Medicine」（<https://novapublishers.com/shop/forest-medicine/>）が出版され、2013年に中国語に翻訳され、2017年に韓国語に翻訳され、森林医学は新しい予防医学として確立されつつある。

さらに日本で発祥した森林浴・森林医学を世界中に広めるために2011年に International

Society of Nature and Forest Medicine: INFOM (国際自然・森林医学会 <https://www.infom.org/>)
(会長:今井通子医師、副会長・事務局長:李卿医師)を発足させ、森林医学の最新情報を世界中に発信し続けている。

これまでの研究によって以下の森林浴効果の実証された。

1. 森林浴は抗癌免疫機能を増強し、がんの予防効果がある。
2. 森林浴はストレスとストレスホルモンを低下させ、ストレス管理に活用できる。
3. 森林浴は交感神経の活性を抑制し、副交感神経の活性を高揚し、自律神経のバランスを整え、リラクゼーション効果を示す。
4. 森林浴は睡眠を改善する。
5. 森林浴はうつ症状を改善し、血中セロトニン濃度を上昇させ、うつ病の予防効果がある。
6. 森林浴は血中アディポネクチン濃度を上昇させる。
7. 森林浴は血圧と心拍数を低下させ、高血圧症と心臓病の予防効果がある。
8. 森林浴はリハビリテーション医学にも応用できる。
9. 都市公園での森林浴も健康増進効果が認められる。
10. 森林浴は高血圧症、糖尿病、心臓病、うつ病などの生活習慣病の予防効果がある。
11. 森林浴はメンタルストレス低減と免疫機能増強を介してコロナ感染症の予防効果を示す。
12. 森林の嗅覚成分、フィトンチッドは森林浴の健康増進効果において重要な役割を果たす。

これらの研究成果は財団法人博慈会に高く評価され、2009年に優秀論文賞を受賞した。さらに森林医学研究は日本医科大学に高く評価され、2011年度日本医科大学賞を受賞した。

森林医学研究会は森林浴・森林セラピー研究を推進し、森林医学の確立を目的とし、他の関連学会と連携して、2007年3月に大阪で発足されてから16年経過し、これまで以下のシンポジウムを企画・開催した。

- ① 第77回日本衛生学会総会(2007年):科学的視点から森林浴の癒し効果を検証する(<https://iss.ndl.go.jp/books/R000000004-I8774671-00>)
- ② 第78回総会(2008年):日本・韓国ならびに世界の森林浴研究動向(<http://hyg78.umin.jp/jp/program.html>)
- ③ 第79回総会(2009年):森林の健康影響メカニズムをさぐる(https://www.jstage.jst.go.jp/article/jjh/66/4/66_4_643/_article/-char/ja/)
- ④ 第81回総会(2011年):予防医学の視点から森林セラピーの健康増進・疾病予防効果を検証する(https://www.jstage.jst.go.jp/article/jjh/66/4/66_4_643/_article/-char/ja/)
- ⑤ 第82回総会(2012年):INFOM発足と森林医学研究会とのコラボレーション(<http://forest-medicine.com/page04.html#2012/02/17%2018:00>)

- ⑥ 第 83 回総会（2013 年）：森林セラピーの臨床応用と個人差
(https://www.jstage.jst.go.jp/article/jjh/69/2/69_97/_pdf)
- ⑦ 第 88 回総会（2018 年）：森林医学研究における国内外の最新動向
(<http://www.jsh88.umin.ne.jp/program.html>)
- ⑧ 第 90 回総会（2020 年）で国際シンポジウム「森林医学研究における国際的
最新動向と将来像」を企画した。(http://forest-medicine.com/2020/2020_02.pdf)
- ⑨ 第 91 回総会（2021 年）でコロナ感染症の世界的なパンデミックを受けてシ
ンポジウム「アフターコロナの健康管理・健康維持における森林医学の活
用」を企画した。
<https://mol.medicalonline.jp/archive/search?jo=ch4eisei&ye=2021&vo=76&issue=suppl>
- ⑩ 第 92 回総会（2022 年）で大会長の島正之先生と共同で国際シンポジウム「ポ
ストコロナの健康管理・病気予防に対する森林医学の役割」を開催した。
<https://procomu.jp/jsh2022/symposium.html>
- ⑪ 第 93 回総会（2023 年）で森林医学研究の過去・現在・未来：森林医学研究会
発足 15 周年記念シンポジウムを企画・開催した。
http://web.apollon.nta.co.jp/jsh2023/program_nittei.html
- ⑫ 第 94 回総会（2024 年）で衛生学における森林医学とワンヘルスの重要性と今
後の取り組みを企画している。<https://jsh94.net/program/>

特に第 78 回、第 82 回、第 88 回、第 90 回及び第 92 回総会で国際シンポジウムとして盛大に開催し、森林浴・森林医学のグローバル化に大きく貢献した。また 2009 年に第 74 回日本温泉気候物理医学会総会で日本温泉気候物理医学会と共同でシンポジウム「森林浴の科学-生理的リラックスならびに免疫機能向上効果-」を企画し、森林医学と温泉医学との連携をスタートさせた。その後、2014 年に第 39 回国際医学水文学・気候学会において国際医学水文学・気候学会と共同で森林医学国際シンポジウムを開催し、森林医学を国際温泉医学領域へ広めることに大きく貢献した。

また森林医学研究成果は日本の森林資源の有効利用を大きく促進させ、大きな社会効果と経済効果をもたらしたため、学术界だけでなく、一般社会にも大きなインパクトを与え、NHK、民放テレビ、朝日・読売・毎日・日本経済新聞、BBC、NBC、ニューヨークタイムズをはじめ、多数の大手マスコミにも報道された。

近年、森林医学は新しい予防医学として、Environmental Health and Preventive Medicine (EHPM)でも森林浴に関する研究がアクセス上位となるなど国際的にホットな研究テーマとなっており、「SHINRIN-YOKU」は新しい英語として定着している。その象徴として英文著書「SHINRIN-YOKU: <https://www.penguin.co.uk/books/308285/shinrin-yoku/9780241984857.html/>」と「FOREST BATHING:

<https://www.penguinrandomhouse.com/books/579709/forest-bathing-by-dr-qing-li/>」は 2018 年に同時に英国と米国で大手出版社によって出版され、米国でベストセラーとなり、現在 26 ヶ国語（オランダ、フランス、スペイン、ドイツ、イタリア、ポルトガル、フィンランド、ハンガリー、ブルガリア、ポーランド、ロシア、チェコ、スロバキア、中国語簡体字と繁体

字、デンマーク、スウェーデン、ルーマニア、韓国、スロベニア、ベトナム、リトアニア、日本語 <https://www.hanmoto.com/bd/isbn/9784904402856>、タイ、トルコ) に翻訳され、50以上の国・地域で出版されている。

さらに第92回総会で森林医学研究は「日本衛生学会」学会賞を受賞し、森林医学は新しい予防医学として確立された。

森林浴は1982年に日本で誕生し、日本から発祥した森林浴・森林医学は新しい健康増進法と疾病予防法として世界中に広がっている勢いを見せており、多くの国で森林浴が推奨されている。これからも森林医学は衛生学・予防医学分野のホットなトピックとして注目されると考えられる。

森林医学研究が「日本衛生学会」学会賞を受賞したことは森林医学が新しい予防医学として認められたことを意味する。

以上の背景を踏まえて国際自然・森林医学会 (INFOM) 主要メンバー (今井通子会長、李卿副会長・事務局長) 及び日本衛生学会森林医学研究会世話人を中心に一般社団法人日本森林医学会を設立することを決定した。

一般社団法人日本森林医学会は、INFOM 及び日本衛生学会森林医学研究会などの関連学会と連携して森林医学に関する研究、学会活動、知識の交流、国内外の関連学会との連携協力等を行うことにより、森林医学の進歩と普及を図り、学術の振興と地球環境保全に必須な森林の多面的機能の確保に資する、社会の発展に寄与貢献することを目的とする。森林医学は森林浴と共通の理念をもつことも非常に重要である。

今後、森林医学は新しい予防医学として、臨床医学及びリハビリテーション医学への応用も期待されている。また本学会の最終目標は森林医学の臨床医学及びリハビリテーション医学への応用である。将来、医師が一部の患者さんに対して「薬」を処方せず、「森」を処方し、森林医学の保険適用を目指していきたい。この目標を実現するために今後 INFOM 及び日本衛生学会森林医学研究会などの関連学会と連携して森林医学研究とその研究成果の発表を支えていきたい。

学会の一般情報は以下のとおりである。

学会 Facebook



<https://www.facebook.com/groups/844846973701060>

ホームページ：作成中

学会事務局

〒113-8603 東京都文京区千駄木 1-1-5

日本医科大学付属病院リハビリテーション科医局内

口座情報：三井住友銀行 小石川支店

口座番号：普通 3927131

口座名義：一般社団法人日本森林医学会

ジャパンヤングホジソンニホンシリンイカクカイ

入会は以下のメールアドレスにご連絡お願い申し上げます。

代表理事 李卿：qing-li@nms.ac.jp

年会費：6000円（毎月500円）

学会発展のため学会への寄付金と賛助会員を募集しております。

設立時理事

李 卿（日本医科大学付属病院リハビリテーション科 臨床教授）

高橋通子（今井通子）（医師、登山家、国際自然・森林医学会（INFOM）会長）

青柳陽一郎（日本医科大学付属病院リハビリテーション科 大学院教授）

上田厚（熊本大学医学部名誉教授）

小林昭雄（大阪大学工学部名誉教授）

吉田貴彦（旭川医科大学教授）

設立時代表理事：李卿

設立時業務執行理事：高橋通子（今井通子）

設立時監事

大野曜吉（日本医科大学法医学名誉教授）

福生吉裕（一般財団法人博慈会老人病研究所所長）

皆様のご支援・ご協力お願い申し上げます！！

一般社団法人日本森林医学会 会長・代表理事

日本医科大学付属病院臨床教授

李卿 拝

(Reported by Qing Li)

(文責：李卿)