

51. 新緑の季節、森を歩く

医事万華鏡

5月、新緑の季節の到来です。やわらかな日差しと澄んだ空気を感じながら、散歩するのにうってつけのシーズンです。

よし、自然豊かな山道を歩くもよし。ただ、新緑の季節ならではのリフレッシュ法と言えば、森林浴でしょう。

森林浴とは、植物に接することで精神的な癒しを得るセラピー。本邦での始まりは、1982年に当時の林野庁長官が「森林浴」という言葉を提唱してから森林浴ブームが誕生。2004年以降、森林浴の効果を科学的に検証し予防医療などに役立つ取組みが始まると共に、「森林セラピー」という言葉が生まれました。今では公園の散歩から登山やキャンプ、植物園の見学までもが森林セラピーに含まれます。

そもそも森林が心身にもたらす癒しの効果は経験的に知られていましたが、実際、その効果を科学的に検証していくと、樹木が発散するフィトンチッドと呼ばれる揮発性の芳香物質が作用していることが明らかにされました。ちな

みに、このフィトンチッドは空気を浄化する作用に加え、人のストレスを緩和させ、心身ともにリラックスさせる働きもあるそうです。ですから、フィトンチッドに満たされた空気を吸うことで、新陳代謝が活発になり、自然治癒力がアップするとも言われています。近年では林野庁や厚生労働省、各研究機関や大学・企業などが「森林セラピー研究会」を組織して研究を進める中で、脳波測定・反応速度・唾液中

ストレスホルモンの濃度・心拍の変動・心理的調査などを用いたリラックス効果などの定量化が試みられています。森林浴が人に与える影響の科学的根拠が示され、06年から開始された心身の改善効果をもたらす「森林セラピー基地」として、全国60カ所以上の森が認定されています。

そんな森林セラピーの先駆けと言えば、ドイツ・バイエルン州のバート・ウーエーリスホーフェン市を発祥とする「クナイプ療法」です。クナイプ神父によって確立された自然療法は、水療法をはじめとする植物（森林）療法・運動療法・食事療法・秩序療法を一体化した全人的療法ですが、クナイプ療法保養地の認定には森林療法が行える森林散策コースが隣接していることが条件であることから、クナイプ療法において森林がいかに重要であるかが伺えます。

新緑の季節ならではの森林浴。森の中を歩くだけで癒しの効果が得られるなら、躊躇は無用というもの。風薫るこの季節、近くの森へと出かけられたらいかがでしょうか。

(JMS主幹・野村元久)

