

# 森林浴でリラックス

井川原弘一

## 森林浴は日本独自のコトバです

「森林浴」は昭和57年に林野庁によって、提唱された日本独自の概念です。

美しい森林風景を眺めながら，すがすがしい空気の中で活動する森林浴。その代表的な効果には，心身をリラックスさせる効果があると考えられています。



森林についての学習も森林浴のひとつ  
(写真提供：林政部 全国植樹祭推進事務局)



すがすがしい空気の中を散策する森林浴  
(南飛騨健康増進センター 下呂市萩原町四美地内)

平成15年12月に「森林と生活に関する世論調査」が行われました。この調査の中に森林や山村でどのようなことをして休暇を過ごしてみたいかという質問がありました。

その回答は「心身のリフレッシュや健康のため森林浴をしたい」とした人が67%と飛び抜けて多く，森林浴に対する期待の大きさがうかがえます。

## リラックス効果はどうやって測る？

リラックス効果を客観的に測定するには，唾液中に分泌されるストレスホルモン（コルチゾール）の濃度を計測する方法があります。

コルチゾールは，一過性のストレスに対して一時的に分泌されるホルモンです。そのため，この濃度はストレス状態を示す指標であると考えられています。

コルチゾールの濃度は，朝の起床時に高く夕方に向かうにつれ，低くなるという日内変動を持っています。

コルチゾールは，濃度が高いまま維持されると，免疫系の活動に支障を及ぼすことがわかっています。



唾液を採取するには，唾液採取管をします。採取方法は，管の中にある脱脂綿を一定時間，口の中に入れて，唾液を脱脂綿に含ませるだけです。

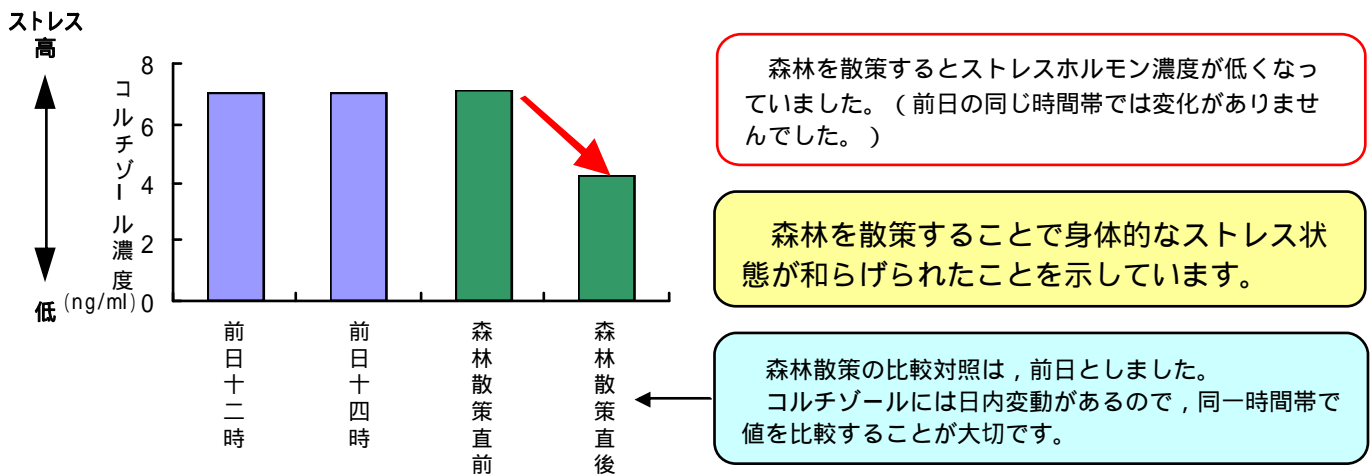
唾液での分析の利点は，採血などをともなわないので，実験協力者に不快感を与えないことです。

## 森林浴にリラックス効果はあるの？

第57回全国植樹祭の開催（平成18年5月21日）が予定されている，下呂市萩原町四美の南飛騨健康増進センターにおいて，平成17年10月5～8日（森林散策日は10月6日）に，森林浴の効果測定を行いました。

ここでは，その中からストレスホルモンに関する結果からリラックス効果について紹介します。

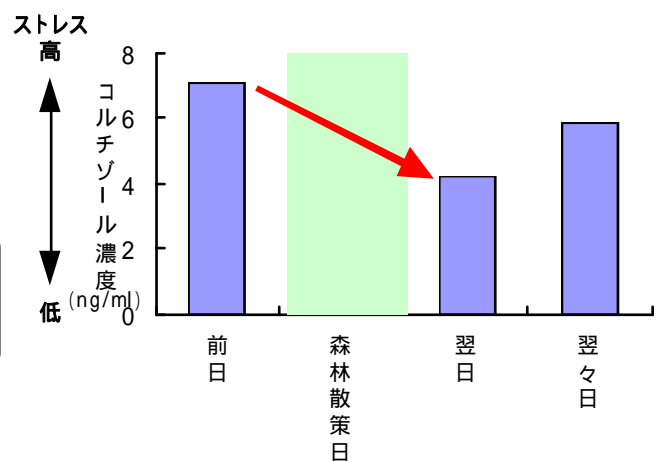
### 森林浴によるストレスホルモン濃度の変化は？



### 森林浴によるリラックス効果はいつまで続くのか？

森林を訪れる前日と翌日，翌々日の値を比較したところ，森林を訪れた日を挟んで，翌日のストレスホルモン濃度は低くなっていました。

森林を訪れることで，身体的なストレスが和らげられた状態が翌日まで続いたと考えられます。



## 森林浴はストレスを和らげます

客観的な指標を用いて森林浴の効果測定したところ，（日常生活と比べて）

「森林浴には身体的なストレスを和らげる効果がある」と考えられました。