



[TOP](#) [ニュース](#) [芸能](#) [スポーツ](#) [ライフ](#) [競馬](#) [BOOKS](#) [グルメ](#)

BOOKS [コラム](#)

[会員申込](#)

[ログイン](#)

[コラム一覧](#)

[著者一覧](#)

[紙面](#)

出版HOT NEWS

森林浴でストレスホルモンが16%減少

[ツイート](#)

[シェア0](#)

[バックナンバー](#)

2017年8月26日

検索



[拡大する](#)

“自然の中にいると気持ちがいい”ということ
を私たちは体験的に知っているが、これは単
なる気の持ちようではない。今、世界各国で
自然が体にもたらす好影響が研究され、数値
的に明らかになりつつあるのだ。

フローレンス・ウィリアムズ著「NATU
RE F I X 自然が最高の脳をつくる」

(栗木さつき・森嶋マリ訳 NHK出版 1
900円+税)では、健康や環境分野を専門
とするジャーナリストが各国の科学者を訪

ね、自然が人間にもたらす作用について徹底分析している。

第1章で語られるのは、「シンリンヨク」について。実は、この森林浴という考
え方は日本で初めて提唱されたものだ。森で樹木の香気を浴びながら精神的な安ら
ぎと爽快感を味わうという発想は、自国にはないものと驚くアメリカ人の著者
は、第一人者に話を聞くべく、千葉大学環境健康フィールド科学センターの宮崎良
文教授を訪ねている。

まずは、津軽国定公園内の十二湖に基地を置き、宮崎教授や学生らとともに森林
浴効果の検証がスタートする。2004年から宮崎教授らが行ってきた調査では、
森の中をゆっくりと散策することで、ストレスに反応して分泌されるコルチゾール
というホルモンが、都会の街なかを歩いているときと比較して16%も下がること
が明らかになっている。

さらに、興奮時に活性化する交感神経の活動が4%、血圧が1・9%、心拍数も
4%下がり、ストレスが緩和されることが示されているという。著者自身による実
験でも、十二湖を15分散策しただけで通常よりも血圧が下がり、実験後に弘前市
内に戻りタクシー乗り場に並んだときには、再び血圧が上がるなどの結果が出てい
る。

自然が人間の健康に好影響をもたらすことは分かるが、森で暮らすわけにはいか
ない都会人はどうしたらよいか。その答えを導き出しているのが、フィンランド国

PR

立自然資源研究所のチームだ。

もっと見る

自然が人間にもたらす生理作用は永久には続かないものの、1カ月に5時間程度、つまり週2回およそ30分を公園などの青々とした木々の下で過ごせば、ストレスから解放され脳がクリアな状態を維持できるとしている。

日刊ゲンダイDIGITAL



心身の疲れを自覚している人は、自然に触れる機会を増やしてみてもどうか。



[NATURE FIX 自然が最高の脳をつくる...](#)
フローレンス・...
ロープライス ¥1,699
or 新品 ¥2,052

[クリックして登録](#)

powered by fanp



ツイート

シェア0

印刷



編集部オススメ

日刊ゲンダイDIGITALを読もう！



4.9万



6.5万