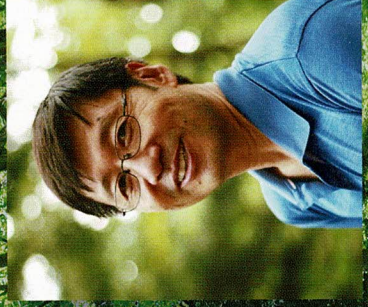


# 日本医科大学の李卿医師が、森林浴効果を科学的に解明

著書は、世界25言語に翻訳、30か国以上で出版  
 “Shinrin-Yoku (シンリンヨク)” は世界の共通語に

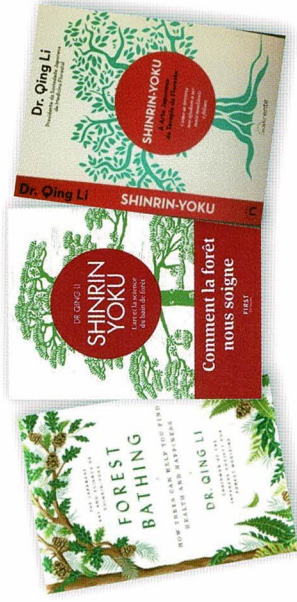


▲李卿医師

自然に囲まれた森に入ると気分が落ち着き、心がリフレッシュする。一、こんな森林浴の健康効果を、日本医科大学リハビリテーション科の李卿医師（写真）が、NK活性や降圧作用などを調べて科学的に証明した。昨年4月には、イギリスの大手出版社から、これまでの研究成果をまとめた著書「Shinrin-Yoku」が出版され、BBCをはじめフランス、ドイツのテレビでも取り上げられた。今では世界25言語に翻訳され、30以上の国・地域で出版されている。“シンリンヨク”はカラオケのように世界共通語になりつつある。

## 森林の持つ癒し効果で未病ケア

李医師は、日本医大で臨床に携わる一方、森林医学研究会を主宰し、国際森林自然医学会の副会長、NPO法人森林セラピーソサエティの理事を務める。



欧米の人々は森に入ると気持ちが悪くなることを経験的に知っているが、これが医学的に裏付けられたことで話題となり、世界各国からテレビの取材クルーが訪れている。米国で出版された「FOREST BATHING」は、ベストセラーにランクインするほどの人気で、経済専門テレビの

▲李卿医師の著書は25言語に翻訳されている

ブルームバーグTVも日本医大まで来て、李医師にインタビューを行っている。

森林浴は、森林散策を通して森林の持つ癒し効果や人々の健康増進、疾病予防に活用する活動。まさに未病ケアと言える。では、なぜ森林浴が健康に良いのだろうか。

「それは静かな雰囲気、美しい景観、穏やかな気候、そして清浄な空気があるからです。科学的にも樹木が発散する芳香物質フィトンチッドが、病原性ウイルスやがんを攻撃するNK (natural killer) 細胞を活性化させることが知られています。また、森林に浮遊しているマイナスイオンもNK活性を高めることがわかっています」(李医師)。

## 森林浴によるNK活性上昇を証明

ストレスを受けると免疫細胞のNK活性が抑制されることが多数の研究で証明されている。そこで李医師は、森林浴がストレスを解消して、免疫系に良い影響を与えたとの仮説を立て、これを実証するために森林浴による免疫機能への影響について

様々な実験を行った。

2005年9月には、長野県飯山市の「心のふるさと信州いいやま」に中年男性12名に参加してもらい、2泊3日の滞在中、森林遊歩道を散策してから検査し、NK活性や尿中アドレナリンへの影響を調べた。また、森林浴実験と比較するため、翌2006年5月には同じメンバーに地方都市の旅行（2泊3日）に参加してもらい、NK細胞への影響などを調べ、森林浴との効果を比べた。結果は、森林浴実験ではNK細胞数とNK細胞内の抗がん蛋白質

のレベルが増加した一方で、ストレスホルモンであるアドレナリンは低下することがわかった。これに対し都市旅行の実験ではNK活性にはほとんど影響がなく、尿中アドレナリン濃度の減少は認められなかった。森林浴実験は、2006年9月に長野県上松町の「赤沢自然休養林」(男性)、2007年9月に長野県信濃町の「信州・信濃町癒しの森」(女性)でも同様の実験を行っているが、いずれも飯山市と同様の結果が得られている。「森林浴実験の結果で驚いたのは、

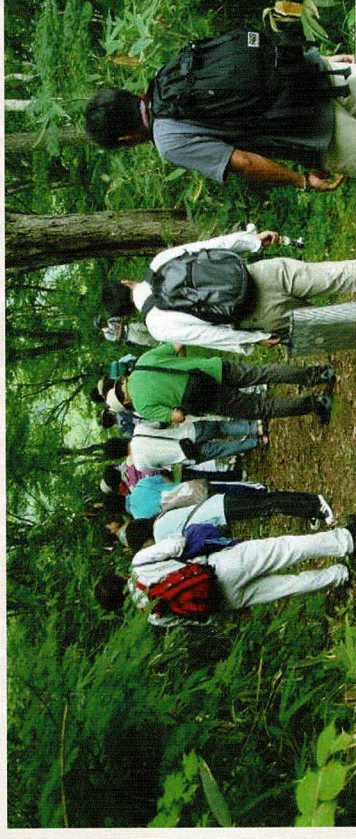
## NPOが認定する「森林セラピー基地」は、北海道から沖縄まで63か所

李医師が所属するNPO法人森林セラピーソサエティでは、地域ぐるみで森林浴の場を提供し、森林セラピーを導入している地域を「森林セラピー基地」として認定している。現在は北海道から沖縄まで63か所の森が認定されている。

森林セラピー基地とは、森林セラピーロード（散策コース）が2本以上あり、健康増進やリラクゼーション的とした包括的なプログラムを提供している地域のこと。充実した森林セラピーを受けられることのできる様々な施設や環境が整っており、個人のセルフケア目的の利用にとどまらず、ストレスマネジメントプログラムを備えて企業研修を提供している地域もある。

李医師が試験で訪れた長野県飯山市の「心のふるさと信州いいやま」もその一つ。この地域は、長野県の最北に位置し、新潟県との県境には総延長約80kmの信越トレイルが連なり、緑豊かな自然に包まれている。「母の森・神の森」と名付けられているように、森林セラピー基地は大きく2つに分かれる。「母の森」は、鍋倉山麓一帯のブナの天然林帯と、湿原や湖沼が点在する斑尾高原の2つのエリアがあり、それぞれに拠点施設を設け、2つのエリアを信越トレイルが結ぶ。

「神の森」は、市の東側に位置す



る小菅山麓の小菅神社奥社に続く杉並木の古道と北竜湖畔周遊の道があり、2つのエリアを合わせて30コースあり、初心者から上級者まで幅広く対応できるのが魅力だ。

## ビジターセンターは3施設

森林セラピーの拠点施設（ビジターセンター）は3つある。メインセンターは鍋倉山の山麓に広がる、なべくら高原の中心に位置する「なべくら高原 森の家」。喫茶コーナーやシャワールーム、体験施設を備えたターミナルハウスを中心に、ナラやブナ林に囲まれた10棟のコテージがある。

サブセンターは、斑尾地区にある「まだらお高原 山の家」。そば打ちやクラフト体験、スノーシューツアーなどさまざまな自然体験メニューを提供している。もう一つのサブセンターは、北竜

湖畔に立つ宿泊施設「文化北竜館」。いいやま北竜温泉を併設し、サイクリングやパターゴルフなどの野外施設も充実。エントランス脇には足湯も備える。

## お問合せ先

**長野県 「心のふるさと信州いいやま」**  
 飯山市経済部観光課観光係  
 TEL: 0269-62-3111  
**ビジターセンター**  
 ●なべくら高原森の家  
 TEL: 0269-69-2888  
 ●まだらお高原 山の家  
 TEL: 0269-64-3222  
 ●文化北竜館  
 TEL: 0269-65-3121  
**NPO 法人森林セラピーソサエティ 事務局**  
 〒102-0083 東京都千代田区麹町1-6-9 DIK 麹町ビル3階E号室  
 TEL: 03-3288-5591  
 FAX: 03-3288-5592  
 URL: <https://www.fo-society.jp>