



「森林浴」が、体にいいのはなぜ

フィトンチッドの効果

「森林浴」というのは、昭和57年に、林野庁が海水浴と同じように、森林のよいかおりを浴びて、心身をきたえようというねらいで、うち出したものです。

「森林浴」の効果として、第一にあげられるのが、フィトンチッド効果とよばれるものです。森の中に入ると、マツやヒノキなどの樹木から出される、さわやかなかおりに混じり、かれ葉やキノコのかおりなど、森林特有のかおりが感じられます。これがフィトンチッドで、森林内ですがすがしい気分になるのは、フィトンチッドの効果のためです。

フィトンチッドの、フィトンは植物、チッドは殺すという意味のギリシャ語で、もともと、植物がほかの雑草や、植物をおそう微生物(小さな生き物)や害虫などから、自分を守るために出している薬のような物で、殺菌作用をもっています。

木によって、出している物質はちがいますが、体が赤くはれたり、熱をもって痛むのをしずめたり、消毒するなどの効果があります。

空気浴による効果と心身の休養による効果

「森林浴」の効果として、第二にあげられるのが、森の中の空気にふれる空気浴による効果です。森の中の空気にふれながら、軽い運動をすることにより、皮ふが温度によるしげきを受けたり、手足の血管がきたえられたりするなど、体の調節機能が高められ、体質の改善ができることです。

第三の効果は、心身の休養です。森林内のすんだ空気にゆったりとしたり、つかれがとれることによって、日ごろのストレスがなくなり、おおらかな気持ちになれるのです。

また、森林浴歩行により、運動神経や反射神経もきたえられます。(監修・青木 国夫)

