



美咲会

## こころの相談窓口だより

No17 2022.3

今年も桜の季節

年目の春を迎えます。厳しい状況が続いていますが、どんなに厳しい冬でも必ず春が来るように、私たちの気持ちがコロナから解放される日がくることを信じている今日この頃です。

毎年、枝ばかりの樹々から、ほんのり赤みを帯びた冬芽が膨らみ、次第に若草色の新しい芽吹きが広がるシーンを見てみると、植物たちに秘める自然の力に感動します。チョット大げさですが(笑)・・・、でも自然ってやっぱりすごいみたいです。今月は、植物たちに秘める健康力“森林浴”の効用について紹介したいと思います。

森林浴にはリラックス効果や健康効果があり、その効果は今、世界中で注目されています。欧米では「森林浴セラピー」や「自然療法」として、医療の現場で実用化されているそうです。

### 「フィトンチッド」と「マイナスイオン」

**フィトンチッド**とは、樹木などが発揮する化学物質のこと。植物が傷付けられた際に放出し、殺菌力をもつ揮発性物質で、微生物の活動を抑制する作用があります。森の中には枯れ木や落ち葉、動物の死骸等悪臭の原因となるものが多くあるのに、新鮮な空気を感じられるのはフィトンチッドの消臭・脱臭作用によるもの。その他にも健康や安らぎ、癒しの効果があることがわかっています。フィトンチッドをかぐと、精神が落ち着きリラックスできるのです。

**マイナスイオン**とは、大気中に存在する負の電荷を帯びた分子の集合体で、天然のマイナス

イオンは森の中、特に水しぶきのあるところに多く存在しています。爽快感、静けさ、空気の清浄さがあり、それらには快適性を向上させる効果があります。

私たちの体にとって、空気中のプラスイオンとマイナスイオンが理想的なバランスにある事が大切。プラスイオンが多い場合は酸化の影響で、老化、血行不良、アトピー性皮膚炎、さらにはうつ病やノイローゼなどの心の症状を引き起こす可能性があります。

その反面、マイナスイオンは副交感神経に作用し、体をリラックスさせ、細胞を活性化して疲労を回復させるなど様々な疾患の予防に有効です。さらに、マイナスイオンが多い環境では、酸化が抑制され、アンチエイジングへの期待も高まります。

森の中は、フィトンチッドとマイナスイオンに満ちています。この効果を利用したのが森林浴で、健康向上と精神的なリラックス効果が同時に得られるというわけです。

### ＜森林浴の効果＞

- ・副交感神経活動が活発化（精神の鎮静）
- ・ストレスホルモン（唾液中のコルチゾール）の濃度が低下
- ・緊張感や疲労感が緩和
- ・血圧、脈拍数低下
- ・病気に対する免疫力向上
- ・ナチュラルキラー細胞が活性化し、主な抗がんたんぱく質の増加
- ・生活習慣病の予防や改善

遠くに出掛けなくてもできる森林浴もあるようですが、そちらはまたの機会に・・・。



コロナの終息には、ワクチン接種やこれからできる？であろう薬が有効なのでしょうが、でも一番の基本は感染症に負けない抵抗力、心身共に健康であること。山や森歩きが好きで、ストレス発散できることを実感している日々なので、改めて自然の恩恵に感謝です。

その一方で・・・今世界で起きている争い事の事を思うと心が落ち着きません。一日も早い平和の訪れを願って・・・。

・それでは、また。（Y）