

新緑の森林を歩いて、 “フィトンチッド”を浴びよう

植物たちが発散する“フィトンチッド”が、
疲れた私たちの心身を癒します

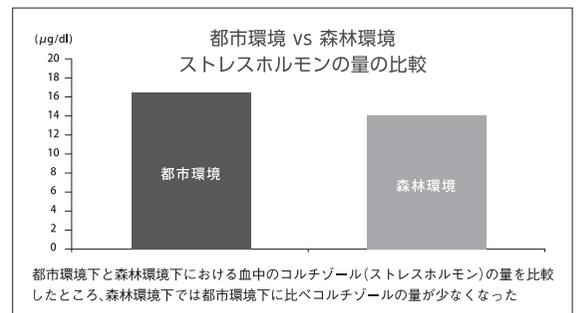
小鳥のさえずり、緑の葉を揺らすそよ風……。森林の中を気ままに散策し深呼吸すると、心も体もすみずみまで澄み渡るような気分になりませんか。そんな癒し効果に関与しているのが“フィトンチッド”です。

フィトンチッドは、樹木などが害虫や病気から身を守るために発散している有機化合物。細菌などの微生物を抑制するほか、消臭や空気清浄などの作用があります。

近年、森林浴の研究が進むにつれ、フィトンチッドが心身のリフレッシュや免疫機能を高める効果をもたらすことが科学的に解明されてきました。具体的には、フィトンチッドを浴びると、不安や抑うつ、怒りなどの気分が縮小するほか、コルチゾールというストレスホル

モンが減少。さらに森林の中で運動をすると、免疫機能をもつナチュラル・キラー細胞の活性が上昇することなどが認められています。

慌ただしい毎日ですが、たまには自然の力を借りて心と体を浄化する森林浴に出かけてみるのもいいですね。



「森林の健康と癒し効果に関する科学的実証調査報告書(要旨)」林野庁(平成16年3月)に基づき作成

森林がもたらす癒しの効果

効果
1

森林の中にいるだけで
ストレスホルモンが減少

効果
2

森林の中で運動をすると、
免疫機能をもつ細胞の
活性が上昇

効果
3

森林の中にいるだけで
リラックスした状態に

