



多鹿会計事務所

HOME	経営相談	業務内容	インフォメーション	事務所案内	リンク集	お問い合わせ
----------------------	----------------------	----------------------	---------------------------	-----------------------	----------------------	------------------------

平成20年10月27日

ガン予防に効果期待?・・・森林浴

心身をリラックスさせるといふ森林浴に、がんの予防効果が期待されています。

日本医科大学公衆衛生学教室の李卿講師らの調査で、森林浴によって抗がん作用のあるナチュラルキラー（NK）細胞が活性化するという結果がでました。

健康な男性12人（35～56歳）、女性13人（25～43歳）が2005年から計3回、長野県の森林遊歩道を散策する2泊3日の森林浴を実施。初日に2時間、2日目に4時間散策し、血液中のNK細胞数と活性状態を測定。NK細胞は主に3種類の抗がんタンパク質を放出してがん細胞を攻撃するといわれています。

調査の結果、森林浴後にはNK細胞数、活性状態共に森林浴前に比べて上昇、特に2日目は1日目よりも明らかに高い数値が認められた。また1週間後と30日後に再度の検査を行ったところ、森林浴前に比べいずれも明らかに高いレベルを維持していた。尿中のアドレナリンなどストレスホルモン濃度も森林浴後には低下、リラックス効果やストレス軽減効果も確認されています。

都市部で2泊3日の旅行をして森林浴と同様の測定をしても、上記のような変化は認められなかったようです。

得られた調査結果から李講師は「森林浴のリラックス効果に加え、樹木から発散されるにおい物質のフィトンチッドなどが相乗的に作用して、NK細胞の増加と活性化につながったと考えられます。こうした状態を維持できれば免疫力が増し、がんの予防効果も期待できます」と話しています。

森林浴とNK細胞の関係の詳細は下記の書籍をご覧ください。

『森林浴がヒトNK細胞を活性化させる』 - 2005年 日本医科大学 李卿著

2泊3日で森林浴を楽しむことは、日常の生活ではなかなか難しいですが、1週間に一度でも山の中を散策すると良いかもしれませんね。

そんなことでガンを少しでも予防できるなら・・・。

小野市周辺には緑がいっぱい見えますが、その緑の中に入って行くことは少ないかもしれませんね。最近中高年のハイカーが非情に多くなっています。私もたまに10kmほどのハイキングをしますが、山の中は中高年というより老齢の方がいっぱいいます。かるく80歳を超えているような方が元気に山登りをされています。また夫婦連れが非常に多いです。普段は会話がなくても、二人で歩けば今まで以上に心が通じ合うかも？かもしれませんね。



過去一覧

過去の内容をご覧いただける方は左記のボタンをクリックして下さい。

多鹿会計事務所 所員 平戸



メール

お電話でのお問い合わせは平日午前9時～午後5時まで承っています。

多鹿会計事務所

〒675-1332 兵庫県小野市中町320-8 TEL 0794-62-5666 FAX 0794-64-2037