

AMCoR

Asahikawa Medical University Repository <http://amcor.asahikawa-med.ac.jp/>

北海道公衆衛生学雑誌 (2011.03) 24巻2号:19～20.

地方主権の時代における公衆衛生
森林を活かした健康づくりと町づくり

住友和弘、長谷部直幸

森林を活かした健康づくりと町づくり

住友 和弘¹⁾, 長谷部直幸¹⁾

中頓別町は北海道の北に位置する人口2000人、高齢化率34%、産業が農業と林業と言う小さな町です。平成16年の夏に当町に赴任したのですが、高齢者の増加に伴い高血圧、脂質異常症、糖尿病などの慢性疾患が多く、特に夜間、高血圧緊急症や脳卒中、心筋梗塞、心不全の急性増悪など高血圧が原因による救急の呼び出しがしばしばであった。

自分のQOLのために住民の血圧コントロールが欠かせないと考え健康教育の手段を考えたのだが、森林揮発性物質（松脂の主成分 α -ピネン）の免疫と自律神経系に及ぼす影響についての研究を学生時代に手伝ったことがあり、良好な結果が得られた記憶から、針葉樹林散策で血圧が改善するのではないかと考えた。幸い道北にはトドマツ林が多く森林組合の協力を得ることができ早速、被験者を集め森林ウォーキングと街頭歩行を比較する調査を行った。森林ウォーキングでは自律神経系のうちリラクセーションをもたらす副交感神経の賦活化が起き、血圧を下げたり心拍を抑制したりする方向に動いていた。同時にストレスホルモン（コンチゾール、ACTH）の分泌も抑制を受けることが分かった。しかも24時間心電図で副交感神経活性と自律神経バランスを解析するとその効果は翌朝まで持続することが分かり、歩行当日の夜は森林ウォーキング群で副交感神経活性が高く快眠できていると思われる。

次の課題は町民の健康づくりに森林療法をどう生かすことができるか？ということである。研究面で良好な結果が得られてもそれが町民の健康に反映されなければ意味が無い。

そこで、役場組織を横断する新たな仕組み（町長の理

解が得られ町づくり推進課が新設された）のもと月1回のペース（5～10月）で検診付き森林ウォーキングを、毎週木曜日にインストラクターと歩く“なかとんべつ歩き隊”が開催されている。また、NPO法人中頓別森林療法研究会が設立され旭川医大と共同で森林ウォーキングの科学的検証を進めている。病院としては森林療法ドック（生活習慣病を改善する外来）を月1回のペース（5～10月）で実施している。

散策コースについて触れると高齢者の参加が多いため高低差が少なく足腰の負担にならない道を選んでいる。中頓別鍾乳洞ふれあい公園内にある散策路とピンネシリ岳登山道のうち麓の部分2kmを利用している。ちなみに鍾乳洞の散策路はユニバーサルデザインになっており、車椅子でも散策可能なコースが用意されている。メインロードは一周が約1kmほどであるが、6つのショートコースの組み合わせで距離と運動量の調節ができ、景色を楽しむことができる。この散策路は平成19年度、北海道が行っている道民が身近で気軽に楽しく健康づくりを行うためのウォーキングロード「すこやかロード」の認定を受けている。

毎回森林ウォーキング前後で血圧、ストレス指標である唾液中アミラーゼが改善している。心理テストでは、興奮・緊張に属する感情が和らぎ、爽快感・やる気など意欲に関する感情がアップしていた。月に1回の森林ウォーキングであっても参加者達に運動習慣があり、彼らを森に誘導することで自律神経のバランスの改善に起因する降圧（血圧の下降）が得られること、森林ウォーキングの際に行う健康講話で健康問題への関心が高まり毎日の生活習慣に注意が払われることなどから、ウォーキング参加者の外来血圧が下がっていることが確認できた。森林ウォーキング単独の効果ではなく、地域保健活動や病院での毎日の診療指導、健康指導、健康に対する住民意識の変化などがあり、そこに森林療法というスパイスがうまく作用した結果だと考えている。

昨今、地域医療の衰退が大きな問題として取り上げられるが、地域経済に活力がない状況の中で医療だけをクローズアップして考えても有効な解決策は得られないと

1) 旭川医科大学循環呼吸医療再生フロンティア講座
連絡先：住友和弘
〒078-8510 旭川市緑が丘東2条1丁目1-1
TEL: 0166-68-2442
FAX: 0166-68-2449
E-mail: ksumitom@asahikawa-med.ac.jp

考えている。医療が頑張っただけで地域の経済が良くなるものではない。しかし一方で、医療保健福祉における安心を得られない地域で、活力のある産業の創出を期待することもあり得ないだろう。利用者である患者様がいて、病院スタッフがいて、地域保健に関わる人がいて、福祉で介護する人がいて、医療機関や施設に関係するスーパー、印刷業、自動車工場、自治体など多くの色々な産業とリンクしながら地域医療が成立していることを考えるとご理解いただけると思う。地域医療再生と地域再生はイコールだと考えている。

さて、森林療法による町づくり推進のイメージは、研究、健康づくり、ヘルスツーリズムという三本柱になっている。森林ウォーキングは、住民向けの取り組みであるが、そこで得られたデータをもとに根拠に基づいた健康づくりをすすめ、ヘルスツーリズムへ応用発展させたいと考えている。

中頓別町の試みは、もともと存在する北海道の地域ならではの豊かな自然を健康づくりに活用したケースと言える。新規の資本はほとんどかかっておらず運動靴とタオル、ドリンクで誰にでもできる。行政の人は予算が無いので出来ないと言いがちだが、アイデアを形にする

手間を惜しまなければ案外面白いことができると気づく事例だと思う。

新しい試みは始まったばかりであり、町民の健康づくり、町外向けツアー、体験観光（体験観光の中にも森林療法のエッセンスが含まれている）としての自然学校、NPOによる調査研究とヘルスツーリズムやメディカルツーリズムソフト開発など地域再生プロジェクトが動きはじめている。将来、中頓別が元気になり、地域医療も元気になったと言える時が来るのを楽しみにしている。

年齢とともに病気が増えるのは生理的な現象だろう。しかし、大病により生活に支障をきたしては豊かな生活とは言えないだろう。すなわち、健康寿命の延長が今私たちに求められている。医学における病気の治療という概念が少しずつ変わり始めている。従来の疾病治療から、小病を大病にしない医療＝病気の発病を予防する「予防医学」の必要性が唱えられ、最近では健康な人をますます健康にする「快適医学」、ハードな社会生活から来るさまざまなストレスを緩和する「癒しの医学」という考えが生まれている。森林療法は「快適医学」「癒しの医学」に含まれる現代にマッチした治療手段、補完・代替療法になりうると思う。