

Physical Mental Spiritual
Simple Economical Universal
Total Lifestyle Change

トータルヘルス

自然を基調にした健康づくりの情報誌

年6回発行
年間購読料 〒共1800円
郵便振替 トータルヘルス 00190-9-173681

No. 54

巻頭言

森の中の優しい配剤

緑の季節、休日には多くの人々が野に山に！自然の中には心惹かれる何かが期待されて出かけたくなる。都会の喧騒を離れて森の中を歩き始めれば、確かにその爽快さは格別である。そこには独特の香りが漂い、思わず清涼な空気を胸いっぱい吸い込みたくなる。森には何か不思議な力がありそうだ。

一九三〇年、ロシアのボリス・トーキン博士は、植物に傷をつけるとその周囲にいる細菌が死ぬという現象を発見した。これは、植物が一種の揮発性物質を放出するためであると考え、この物質をフィトン(植物が)チッド(殺す)と名付けた。フィトンチッドは普段、葉や根に蓄えられていて、樹木が毛虫などに襲われると葉から放出して身を守る。それと同時に、隣の木にも「毛虫来襲！」と語りかけ、それを聞いた隣木は毛虫の嫌がる成分に葉を変質させるといふ。外敵から逃れられない樹木にとって、フィトンチッドは有能な警報隊であり、科学者はこれを「ケミカルコミュニケーション物質」と呼んでいる。

この物質は森のためばかりではなく、人間のためにも素晴らしい働きをしている。日本医科大学公衆衛生学博士の李卿(り・けい)氏は、日々ストレスを受けている都会の会社員十二名(三七〜五五才)を対象に、フィトンチッドがNK細胞に及ぼす影響について調べた。NK細胞は体内で細菌やウイルス、さらにはガン細胞も淘汰する細胞だ。十二名の男性は長野県飯山市の森林部に滞在した。一日目滞後に彼らのNK細胞の働きを調べると、森林部に来る前の数値と比べて二六・五%、二日目には五二・六%も活発になっていた。(独)森林総合研究所の宮崎良文氏らによる「森林浴とストレスホルモンの関係」の研究では、大学生十二名を二群に分け、各群に、森林部と都市部に一日ずつ交代で滞在してもらった。その結果、森林部で過ごした日は都市部で過ごした日に比べて各群共、ストレスホルモンであるコルチゾールの血中濃度が低下していることがわかった。これらの研究は、フィトンチッドが人体に著しく作用していることを証明したと言える。

隣木には警報を発して守り手となり、人間に対しては、疲れを和らげ、心身の痛みを癒し始めるフィトンチッド。こうした物質の存在を思う時、あたかも「森よ、山よ、生けるものを守れ、癒せ、損なうな」と自然界に命じている、大いなる存在があるかのようだ。

Contents 目次

- 巻頭言 緑の中の優しい配剤…………… 1
- クッキング 野菜やじゃがいもに美味しいソース……………11
- 家庭でできる自然療法 甲状腺疾患の回復…………… 2～8
- 母と子にやさしい自然なお産のススメ④……………12～13
- ハーブとあなたの健康 ペパーミント…………… 9
- こんな体験しました/お勧め良品……………14
- 生ジュースで生き生きライフ 胃潰瘍など消化器系の疾患……………10
- NK K だより……………16