

心身健康にする「自然」

川、海、山など自然は私たちの心身を健康にする大事な存在です。コロナ禍でのオンラインの仕事に窮屈に感じる人も多いはず。そのような時、私は森の中や池の周りを散歩しますが、一緒に歩く人とも会話が弾み、心も体もリラックスし、仕事もはかどります。森の木々を見上げて木漏れ日を受け止めながら、心身が自然と一体となる感覚はかけがえのないものです。

その自然がいかに心身の健康に効果があるのかを考察した学術的研究は近年になって著しく増えており、①自然は空気汚染などを緩和する、②精神的健康をもたらす、③自然との触れ合いを通して身体活動や人とのつながりが促進されることなどがはっきりと

埼玉県立大学助教 居崎 時江

分かっています。

私たちの健康は、最適な気候の維持、騒音緩和、空気浄化、健全な土壌の保持など自然や生態系の維持によりもたらされます。それらが身体的健康だけでなく、精神的健康にも欠かせないことは多面的に実証されています。例えば、都市部では緑地が多いほどうつ病などの精神的疾患のリスクが減少されることが、大規



水辺を歩くと気持ちも穏やかに

精神疾患のリスクも減少

模な疫学的研究で明らかにされています。さらに、自然の中での活動は、身体活動量を増進し、人とのつながりを強くすることが分かっています。その身体活動量の増進は、多くの生活習慣病を予防・改善し、健康の維持や介護予防にもつながります。人とのつながりが豊かな人は、困ったときの手助け、つらい時や悲しい時の寄り添いなど、支援が得られやすいです。

しかし、最近ではこのかけがえのない自然も破壊されてきています。経済活動の発展の中で、自然の存在を軽視してしまっただからでしょうか？ 原因の科学的追求も大事ですが、今すべきことは、自然の大切さをすべての人間が自覚し、それぞれの立場で出来る方法で自然を守ることです。

加えて、戦争ひとつ起れば自然はさらに破壊されます。自然にやさしくなることは、自分も地球も健康にし、人間同士いたわり合いながら生きる、平和な社会を育むことにつながるでしょう。

県立大発!
耳より
健康
情報



<40>