

## 健康商談室



### 简单易行的应激反应消除法⑤

#### 走进大自然

#### **摆脱紧张的生活**

我们这个国家，在狭小的国土上挤着一亿二千万人口，想不密集地生活都不行。

美国克里斯丁博士的研究结果显示，在过密状态中饲养野生小白鼠，会导致小白鼠副肾重量出现增加，也就是说，过密状态是应激反应产生的根因。

要是居住空间变得狭小，就会引发应激反应的话，那么日本人、中小企业的职

## 健康相談室

### 気軽にできるストレス解消法⑤

#### 自然の中へ出かけよう

#### **過密生活からぬけだそう**

狭い国土に一億二千万人せんまんにんの人がひしめいているわくにが国こくでは、どうしても密みつしゅう集しゆうした暮くららしになります。

アメリカのクリスチヤン博士けんきゅうの研究けんきゅうによると、野生やせいのハツカネズミはつかねずみをかごの中で過密じょうたい状態じょうたいにして飼育しきいくすると、副腎ふくじんの重さおもがふえることが判明はんめいしました。つまり過密げんいんがストレスの原因げんいんになっているというので

员，就算那些大型企业的普通职员，都会是不利的。

因此，让我们在周末离开自己狭窄的小家，投入到那个叫做大自然、属于所有人的“大家”里去吧。将地图还有植物和动物的图鉴放进背包，带上盒饭和水壶，到近郊的山丘或野外去走一走。

在那儿，有着我们一两天是绝对走不完也看不完的广阔“家园”。让我们在那个“大家”里将内心的积郁宣泄出去，然后在新的一周即将来临时重新回到工作岗位。

### 森林浴有益于恢复疲劳

据说有数据显示，常常行走于山林树木、漫步在田园乡间的人不容易生病。当然这或许取决于“走”的运动效应，不过大自然拥有两大帮助人们保持身心健康的缘由。

首先是绿草蓝天，还有山声风吟，清新的空气，令人神爽的太阳以及小鸟的啼鸣等等，这些对视觉、听觉和触觉的综合刺激，都会为你带来心旷神怡的应激反应，也就是说，正面的应激反应解消了负面的应激反应。

其次是芬多精效应。树木会根据不同的种类而散发出各种特殊物质，并下落滞留于树木周围。本来芬多精的产生，是树木为了防止有害植物或虫类等的侵害而采取的一种自我防御方法，因此，芬多精不但拥有消灭病原菌的功能，同时还有着帮助人们缓解内心压力、抒散郁闷情绪，以及恢复疲劳的效果。

由于森林浴在紫外线较强之时效果为

す。

居住 空間がせまくなるとストレス度が増すということであれば、日本人、中小企業の社員、大企業でも平社員は不利です。

そこで、休日はせまいわが家をぬけだし、大自然という名の、すべての人の「わが家」へ出かけましょう。地図と植物や動物の図鑑をザックに入れ、お弁当と水筒を持つて、近郊の丘や野を歩くのです。

そこにはとうてい 1 日や 2 日で歩きまわりきれない広大な「わが家」があります。その広いわが家でストレスを解消し、週明けにはふたたび、仕事にもどっていくのです。

### 森林浴は疲労回復に効果的

よく木々のあいだを歩く人や、田園地帯にピクニックに行く人は、病気かかりにくいというデータがあるそうです。「歩く」という運動効果にもよるのでしょうか、自然のなかが心の健康によい大きな理由は二つあります。

まず、緑の草木、青い空や山、風の音、澄んだ空気、快い太陽、小鳥の声など、視覚、聴覚、触覚に対する総合的な刺激が快いストレスになること。つまり、プラスのストレスがマイナスのストレスを解消してしまうのです。

第二はフィトンチッドの効果です。木々は、それぞれの種類に応じて特異な物質を発散し、周囲に注いでいます。これは本来、害になる植物や虫などから自分の身を守るためですが、これには病原菌などに対する殺菌作用があるとともに、人間にとっては心のストレスやからだの疲労を解消する効果があるのです。

佳，因此一年当中的 6 月到 8 月；一天当中的中午时分进行森林浴，会取得极好的效果。另外，殊不知秋季红叶满山之时进行森林浴，效果也会很不错呢。

在树身下漫步、做操，或者是脱光了衣服晒太阳，有可能的话，搭一顶帐篷，在树林里生活几天，这才是最好的。

### 享受日光浴及空气，还有清泉水

投身到与平常不同的环境中去，感受另一番情趣，这对缓解身体压力、抒散郁闷情绪是极其有效的。走进大自然之后，最好是做一些平时在大城市里无法做到的事情。

用力吸入清新的空气，天气好的时候，不妨躺在草地上睡一觉。让阳光沐浴自己，让风儿吹过身体。细雨纷飞时分，纷飞细雨亦好雨。在沙地或草地上，找一处安全的地方，脱下鞋子赤脚走，好不惬意。这会比在家里踩青竹舒服得多。

到了小溪前面，别忘了用凉凉的溪水擦身，若能喝的话，就喝几口小溪滋润喉咙。若是装上一水壶带回家去，说不定还可以享受一番清泉泡茶或溪水兑酒呢。

山菜树芽，蘑菇还有花儿，都是大自然送给我们的礼物。可是采摘这些礼物的时候，别忘了把握好分寸。要是通过拍照把它们“采摘”回家的话，那么在您后头来的游人，也就可以享受到同样的快乐。

（未完待续）

摘自《宽裕的心境能带给您健康 — 简单易行的应激反应消除法》

森林浴は紫外線の多いときの方が効果的ですから、1年のうちでは6月から8月、1日のうちでは昼ごろが効果が高まります。秋の紅葉のころも意外に効果が上がります。

木々の下では、歩いたり、体操をしたり、はだかで日光浴をしたり。できたらキャンプをはって何日か滞在して暮らすのがベストです。

### 日光浴や空気、清水も味わおう

日常とちがうところに出かけ、ちがう体験をするのは、からだと心を活性化するのにたいへん効果的です。自然のなかに出かけたら、ふだん都会ではできないことをいろいろとやってみましょう。

あいしい空気を胸いっぱいに吸い、天気がよければ草場に寝転んでひと眠り。日の光を浴び、風も浴びましょう。少しの雨なら、雨も気持ちがいいもの。砂や草の上の安全な場所でははだしになって歩くのもいいでしょう。家で青竹を踏むよりもずっといい気持ちです。

せせらぎでは冷たい水に肌をさらし、飲める水は飲んでのどを潤しましょう。水筒に入れて帰れば、あいしいお茶や水割りが楽しめるかもしれません。

山菜や木々の若芽、きのこや花も自然の恵みですが、こうしたものを「採る」ときには節度をわきまして。写真に「撮る」だけにすれば、次に来た人も楽しめます。

[次号に続く]

「心のゆとりが健康を生む—気軽にできるストレス解消法」（（株）社会保険出版社発行）より抜粋