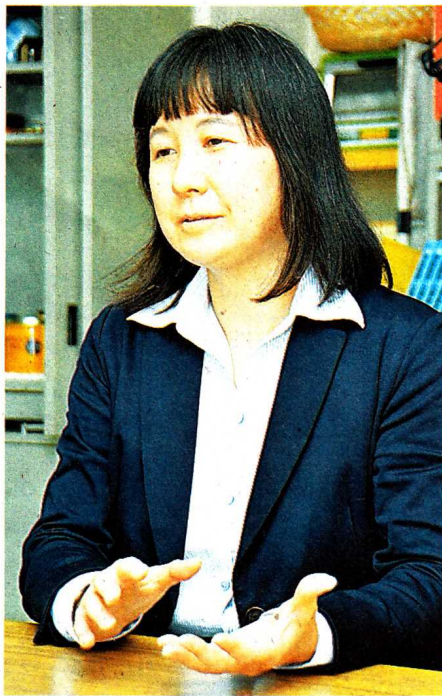


この人に聞く

自然の中で気持ち落ち着けたり、運動したりすることで健康を増進させることを狙った「気候療法」。福井大医学部助教の金山ひとみさん(52)は2014年から参加者を募り、体験してもらう取り組みをしてきた。療法の効果や課題について聞いた。

—気候療法とはどのようなものでしょうか。

主に気候の面から、健康にとって好ましい環境に身を置



福井大医学部助教

金山ひとみさん (52)

によれば、主観的に「やや涼しい」と感じる場所で休む、もしくは歩くなど強い負荷がかけられない持久的な運動をすることで自律神経などが鍛えられ、健康増進につながると言われています。

具体的には、平地よりも山岳、海辺などが気温が低いことが多く、適していると言えます。他にも空気の質が良いこと、町の騒がしさや騒音の

ように不快なものがないこと、ある程度の起伏など運動のための負荷があることなどが適切な場所の条件と言えます。

—どのような利点があるのでしょうか。

刺激が強い療法ではないので、どんな方でも取り組みやすいです。副作用もないので、薬を服用しながらでも取り組みることができます。また、元々日本の価値観として、自然に慣れ親しんでいる

ので、心理的にも取り組みやすいのではないのでしょうか。

一方で、ドイツで取り組まれているオリジナルのプログラムは3週間ほどかかるため、働いている人にとっては参加が難しい現状があります。

—日本に気候療法を取り入れる際、どんな工夫をしていますか。

オリジナルから大幅に時間を短くして、半日の運動を春秋3回ずつ、計6回の参加で済むプログラムを組みました。福井県では2014年から毎年参加者を募り、越前市の八ツ杉千年の森などで実施しています。オリジナルに比べると効果は望めませんが、事前と事後に参加者に回答してもらった質問票からは明らかに気分が改善されていることが分かります。体験してもらい、興味を持ってもらうことが療法を広めるにあたって重要な点と考えています。

—福井で取り組むメリットは何ですか。

海も山もあるので、どちらにも簡単に行くことができそうです。山一つをとってみても、様々なものがあるので、たくさんコースが作れます。これは気候療法の分野で先進的なドイツでもなかなかできないと思います。

—日本ではマイナーという現状がありますが、その通りですが、インターネットなどで調べると、以前とは比べられないほど情報が出てくるようになりました。今後は日本でも気候療法士がもっと増えていくのではないかと考えています。気候療法に継続的に取り組みやすくなる動きが出てきて、多くの人が健康になったり、病気の症状を和らげたりすることができると、私も身も頑張りたいと思います。

かなやま・ひとみ 1964年、横浜市生まれ。学習院大大学院で博士前期課程修了後、福井医科大に入学。2004年の卒業後、富山医科薬科大などで勤務し、13年10月から福井大医学部環境保健学領域の助教を務める。医師、気象予報士の資格を持つ。

体験した人 気分が改善

(聞き手・山田健悟)