

研究最前線



多分野が連携して推進する健康ツーリズムと健康の「まちづくり」研究

小林 敏生

医歯薬保健学研究科 保健学専攻
看護開発科学講座 健康開発科学 教授

当研究室は健康に関連する事象を幅広く研究の対象としており、個人の疾病の予防に加えて集団レベルの健康の意義、さらにはヘルスプロモーションやQOL (Quality of Life) について、様々な分野の専門家と連携した研究に取り組んでいます。

健康の保持増進には、運動、栄養、休養などの健康行動の実践が重要ですが、近年では、健康行動だけでなく観光・娯楽活動、経済活動など、健康行動以外の生活行動も、個人ならびに集団レベルの健康やQOLの向上につながる事が注目されています。例として、森林や海洋などの豊かな自然環境の中で、健康づくりや観光・経済活動などを総合的に実践することで、健康やQOLの増進を目指す健康ツーリズムや森林セラピーが挙げられます。森林セラピーとは、「医学的な根拠（エビデンス）に裏付けられた森林浴効果をいい、森林環境を利用して心身の健康維持・増進、疾病の予防を行うことを目指す」とされています（森林セラピーソサエティ、2014）。

我々は個人の健康増進ならびに地域の活性化を目的として、広島県内の中山間地域において、森林セラピーを活用した新たな健康ツーリズム研究を実施しています（図1）。具体的には、保健医療の専門家に加えて、心理学や観光学の専門家や行政と協同して、自然や森林環境における滞在がもたらす生理・心理的効果、ならびにQOLへの影響について検討を行っています。これまでに血圧や抑うつ傾向の改善、自律神経バランスの適正化、ストレスホルモン（唾液中のコルチゾルやアミラーゼ濃度）の減少、健康関連QOLの改善などを認めています。また、健康増進に寄与する「まちづくり」へのアプローチとして、都市計画学の専門家と協同して、住民を対象とした包括的な生活行動調査を実施し、健康関連QOLとその影響要因の検討を行っています。その結果、個人の生活習慣や健康づくり活動に加えて、居住環境（居住形態、利用施設への距離）、交通手段（利用頻度や距離）、都市のインフラ（公園利用や面積）などが、健康やQOLに関連することが明らかとなりました（図2）。

以上より、健康やQOLの保持増進を考える際に、個人の健康行動に加えて、観光・交通活動、経済活動、居住環境などの包括的な視点から、健康のまちづくりを推進することの重要性が示唆されました。

今後は、多分野が連携した研究を推進し、健康ツーリズムのプログラム開発を進めることで、個人や集団のヘルスプロモーションや地域活性化に繋がりたいと考えています。

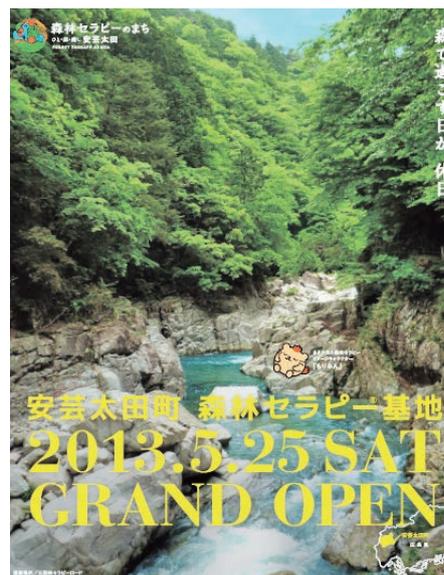


図1 広島県安芸太田町森林セラピー基地

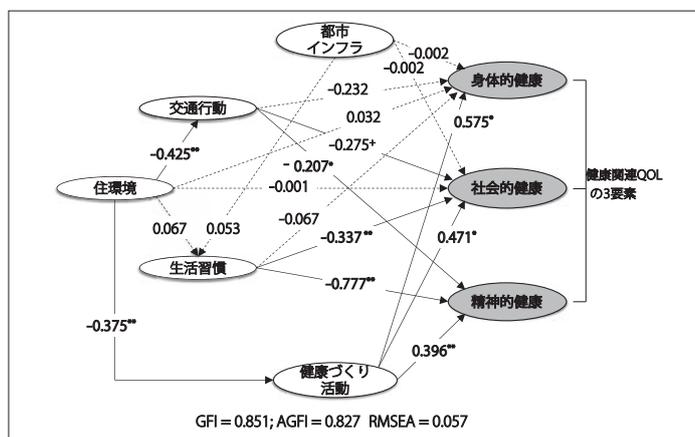


図2 健康関連 QOL への影響要因と因果構造（張・小林、2012）