

第1回一般社団法人日本森林医学会学術総会のご案内

一般発表演題募集のご案内

Notification of the 1st Academic Meeting of the Japanese Society of Forest Medicine

Notification of call for oral presentations

森林環境は、その静かな雰囲気、美しい景観、穏やかな気候、清浄な空気、特有な香りなどの要素で古くから人々に好まれています。森林浴は、1982年に林野庁の提唱によって日本で誕生し、長野県にある赤沢自然休養林が森林浴発祥の地とされました。

「森林浴」は、森林散策を通して森林の持つ癒し効果を人々の健康増進・疾病予防に活用しようという活動で、五感（視覚・嗅覚・聴覚・触覚・味覚）を刺激することでその効果を発揮します（**人の健康**）。また、森林浴を通して植林と森林保護の重要性を訴えます（**森の健康**）。そして、森林浴活動を通して地域の経済発展と森林環境保全に貢献します（**地域の健康**）。

森林浴の健康増進及び疾病予防効果を科学的に証明するため、日本では2004年から本格的な検証研究を開始しました。さらに森林浴の健康増進及び疾病予防効果の検証研究を推進するために2007年に日本衛生学会森林医学研究会が発足し（<http://forest-medicine.com/>）、2011年に国際自然・森林医学会（INFOM）も発足しました（<https://www.infom.org/>）。それ以来、以下の森林浴効果が科学的に証明されました。

1. 森林浴は抗癌免疫機能を増強するので、がんの予防効果が示唆される。
2. 森林浴はストレスとストレスホルモンを低下させ、ストレス管理に活用できる。
3. 森林浴は交感神経の活性を抑制し、副交感神経の活性を高揚することで、自律神経のバランスを整え、リラクゼーション効果をもたらす。
4. 森林浴は睡眠を改善する。
5. 森林浴はうつ症状を改善し、血中セロトニン濃度を上昇させるので、うつ病の予防効果が示唆される。
6. 森林浴は血圧と心拍数を低下させ、高血圧症と心臓病の予防効果がある。
7. 森林浴はリハビリテーション医学にも応用できる。
8. 都市公園での森林浴も健康増進効果が認められる。
9. 森林浴は血中アディポネクチン濃度を上昇させるので、高血圧症・糖尿病・心臓病・うつ病などの生活習慣病の予防効果が示唆される。
10. 森林浴はメンタルストレス低減と免疫機能増強を介してコロナ感染症の予防効果をもたらす。
11. 森林の嗅覚成分、フィトンチッドは森林浴の健康増進効果において重要な役割を果たす。

さらに森林医学研究は、2009年度の財団法人博慈会の「優秀論文賞」を、2011年度の「日本医科大学賞」を、2021年度の「日本衛生学会」学会賞を受賞し、森林医学は、新しい予防医学として確立されつつあります。

以上の背景を踏まえて、森林医学研究をさらに推進するために、日本衛生学会森林医学研究会世話人及び国際自然・森林医学会 (INFOM) の主要メンバーを中心に、一般社団法人日本森林医学会を設立することを決定し、2023年4月11日に一般社団法人として正式に承認されました。

「一般社団法人日本森林医学会」は間もなく一周年を迎えます。そこで、以下の開催概要で設立総会及び第1回学術総会を招集・開催致します。

第1回一般社団法人日本森林医学会学術総会開催概要

会 長：李 卿（日本医科大学付属病院 臨床教授）

会 期：2024年5月11日（土）～12日（日）

会 場：日本医科大学同窓会館 (<https://kitsuokai.jp/access>)

〒113-0023 東京都文京区向丘 2-20-7

プログラム・日程

2024年5月11日（土）

1. 開会宣言
2. ご挨拶
3. 設立経緯及び今後の活動方針
4. 会長講演

座 長：今井通子 国際自然・森林医学会会長、一般社団法人日本森林医学会副会長

テーマ：森林医学研究の過去、現在及び未来

講演者：李 卿 一般社団法人日本森林医学会会長、日本医科大学臨床教授

5. ワークショップ

- ① 森林総研での森林浴・森林セラピーの取り組み
高山範理 森林研究・整備機構森林総合研究所 森林管理研究領域チーム長
- ② 森林浴発祥の地：赤沢自然休養林での森林浴・森林セラピーの取り組み
久米田茂喜 長野県立木曾病院名誉院長
- ③ 神奈川県厚木市七沢森林公園の森林浴の取り組み
谷口幸一 NPO 法人子どもとシニアのこころ支援の会(略称:NPO 法人コシコシの会) 理事長、元東海大学健康科学部教授
- ④ 屋久島における森林浴と健康圏構想
杉下智彦 屋久島尾之間診療所院長

- ⑤ 福岡県四王寺県民の森（ワンヘルスの森）における森林浴の取り組み
今村和彦（公社）福岡県獣医師会副会長

6. メインシンポジウム

司会（座長）

大野曜吉 日本医科大学名誉教授、当学会監事

李 卿 日本医科大学臨床教授、当学会会長

演者

- ① 国際自然・森林医学会（INFOM）と森林医学
今井通子 INFOM 会長、当学会副会長
- ② 森林医学と未病医学の共創互惠について
福生吉裕 一般社団法人日本未病総合研究所代表理事、当学会監事
- ③ ワンヘルスと森林医学
上田厚 熊本大学名誉教授、当学会理事
- ④ 森林医学とリハビリテーション医学
李卿 当学会会長、青柳陽一郎 日本医科大学大学院教授、当学会理事
- ⑤ 日本みどりのプロジェクトと森林医学
小林昭雄 大阪大学名誉教授、当学会理事
- ⑥ 森林浴とローズマリの共通点、アロマ（揮発成分）についての知見
吉田貴彦 旭川医科大学名誉教授、当学会理事

7. 懇親会 18:00～20:00

2024年5月12日（日）

8. 一般演題発表（口演のみ）

9. 閉会

一般発表演題募集（口演）

演題登録カテゴリー

- ① 森林浴、森林セラピー、森林医学に関する研究全般
- ② 森林浴、森林セラピーに関する実践活動
- ③ 森林セラピー基地・ロードの紹介
- ④ 自然環境下（e. g. 国立公園・都市公園など）でのスポーツ活動（太極拳、健康体操やウォーキング等）による健康増進効果
- ⑤ 温泉浴と森林浴（温泉医学と森林医学）
- ⑥ 未病ケアと森林浴

