

森林浴が粘膜免疫を強化することをランダム化比較試験で確認

ランダム化 比較試験



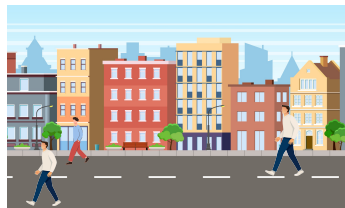
84名の参加者を
2グループに分けた

最終解析



唾液と血液検査、アンケート
および環境データの収集

都市散策グループ
(コントロール):
41名



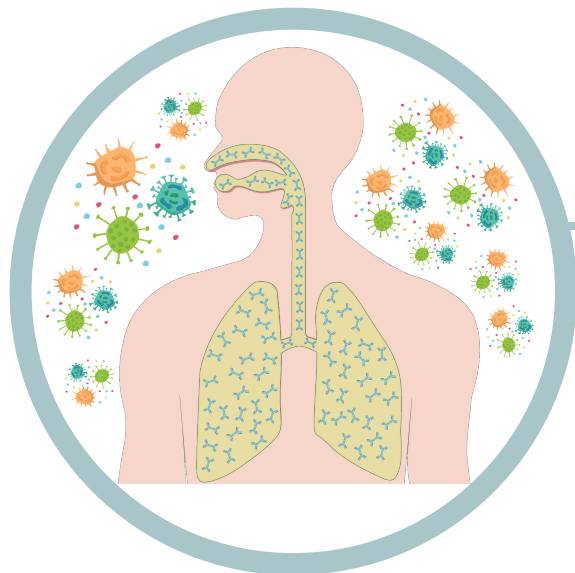
森林浴グループ
(介入群):
37名



90分間の散策
午前 1.1 km+ 午後1.1 km

主要評価項目

↑ 唾液中の分泌型免疫グロブリンA
(sIgA) レベルが増加した



副次評価項目

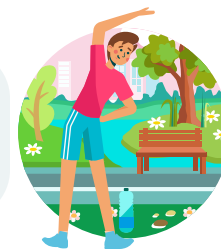
コルチゾール（＝ストレス
ホルモン）を減少させる



ドーパミン（意欲、快感に
関与）を増加させる



ネガティブな感情を
和らげ、活気と前向きな
気持ちを高める



森林浴は、活動強度が低く、誰でも安全に実践できる健康法として推奨される