

【プロフィール】今井通子 (いまい・みちこ)
1942年、東京都生まれ。東京女子医科大学卒業。医学博士。日本泌尿器科学会専門医。株式会社ル・ヘルソー代表取締役社長。2011年、国際自然・森林医学会(INFOM)を設立。登山家としても知られ、女性として世界初の欧州三大北壁登攀に成功。著書に『マッターホルンの空中トイレ』(中公文庫)、『山は私の学校だった』(中公文庫)、『登山のスズメ』(NHK出版)ほか多数。
1995年 東京都社会福祉審議会委員
1997年 文部科学省登山研修所運営委員
1998年 横浜市スポーツ振興事業団理事、文部科学省研究開発局海洋地球課南極地域観測統合推進本部委員
2001年 経済産業省産業構造審議会臨時委員、車両競技分科会臨時委員等を歴任

1971年にヨーロッパアルプス・グランドジョラス北壁登頂に成功し、女性として世界初の欧州三大北壁完登者となる。その後もヒマラヤのチョー・オユウ峰、アフリカ最高峰キリマンジャロなど世界の高峰を制覇する。幼い頃から医師の両親に連れられて過ごした長野県の蓼科、神奈川県箱根の自然の中で、「洞察力」、「観察力」、「想像力」を高めてきた今井通子氏。医師として医学的な視点から、森林医学や森林がもたらす予防医学的効果などを行政とともに啓発活動を行ってきた。
今回は、環境問題に取り組むきっかけと活動内容、森林医学・森林セラピーについて、現下のコロナウイルス感染症の感染拡大で私たちに大切なこと、歯科医療への期待などを伺った。聞き手は当協会の早坂美都理事。



Interview 洞察力、観察力から出てきた想像力が大切

国際自然・森林医学会会長 医師 今井 通子さん

—まず、今井先生の幼少期の思い出をお聞かせください。
「私の両親が医師だったのだから、健康が目的で自然の中に連れて行かれることが当たり前のことでした。夏には必ず、家族で山や海へ、自然の中で過ごしました。長野県の蓼科、神奈川県箱根で過ごして、近所の森や川へ行って「探検」をさせて遊んでいました。
「探検」では、その場に「観察」を駆使し、さらに「想像力」を高めることができました。「沢筋を伝って行けば道には迷わない」など、論理的に考えるのではなく、経験から発見するという体で覚えたことが多かったのです。
—環境問題に取り組むきっかけは。
地球温暖化の影響で、ヒマラヤで60年、90年へ約40回、大規模な雪崩や土砂災害が起きました。そしてヨーロッパでは、モンブラン山麓のフランス最大の氷河、メルド・グラーヌ氷河をはじめ、いくつも氷河が後退しています。そのような状況を見るにつれ、われわれが生活をしていく上で、自然環境を生きるとして必要なのは、「大気」「水」であり、それを大切にしようと思いを巡らせたのがきっかけです。環境NGOグループを創設することになりました。

92年には初の国連環境開発会議(以下、「地球環境サミット」)が開催されました。しかし、地球環境サミットでは、ルールばかり作って、実際の地球環境を守ることができず、環境問題が深刻化してきています。周囲が涼しくありません。さらに蒸発した水は、また雨になって山に降り、その循環を待っています。
—そういった自然の循環が、森林にも「経済林」と「自然林」とがあって、両方あるから環境を保全することに繋がります。環境林を保全することは、地球環境を守る上でも非常に重要です。木々は水を吸い上げ、吸い上げた水は葉から蒸散することで気化熱を奪うため、周囲が涼しくなります。さらに蒸発した水は、また雨になって山に降り、その循環を待っています。
—森林にも「経済林」と「自然林」とがあって、両方あるから環境を保全することに繋がります。環境林を保全することは、地球環境を守る上でも非常に重要です。木々は水を吸い上げ、吸い上げた水は葉から蒸散することで気化熱を奪うため、周囲が涼しくなります。さらに蒸発した水は、また雨になって山に降り、その循環を待っています。

—森林セラピーについてお聞かせください。
90年代、当時の森林総合研究所研究員で、現在、千葉大学環境健康フィールド科学センターグランドフェローの宮崎良文先生は、森林が持つという成分が、人間のストレスを緩和する能力がある事をフィールド実験で突き止めました。フィトンチッドという言葉は、ソ連(現在のロシア連邦)のB・P・トキン博士(以下、「トキン」)がphyton(植物)とaine(殺す)から作った造語です。植物の葉や幹が傷つくと発散される殺菌力、微生物の忌避、不活性化を持つ揮発性芳香成分のことです。トキンが長い間研究していました。
森林が持つ能力は、以前から林野関係の学科を持つ大学でも調査しており、その中に細菌を抑える「忌避」能力があることは知られていましたが、人間にとって健康維持管理に必要なストレス緩和に繋がるとは知られていませんでした。
—森林セラピーについてお聞かせください。
90年代、当時の森林総合研究所研究員で、現在、千葉大学環境健康フィールド科学センターグランドフェローの宮崎良文先生は、森林が持つという成分が、人間のストレスを緩和する能力がある事をフィールド実験で突き止めました。フィトンチッドという言葉は、ソ連(現在のロシア連邦)のB・P・トキン博士(以下、「トキン」)がphyton(植物)とaine(殺す)から作った造語です。植物の葉や幹が傷つくと発散される殺菌力、微生物の忌避、不活性化を持つ揮発性芳香成分のことです。トキンが長い間研究していました。

とに注目しており、フィトンチッドの働きによること知り、これが着火線となり、「日光浴」「海水浴」と同じように「森林浴」という新語を作りました。日光浴や海水浴は、既に体験医学の中に取り込まれて、森林浴には医学的根拠があることでも明らかになりました。
—その研究の内容は、当初、人間が都会を森林に8時間滞在するのと、1日8時間滞在するのと、どのような変化があるのかというもので、最初は慣れない森の中の方がストレスフルになるのではないかという推測をしてみました。しかし、実際に研究を進めると、都会に8時間滞在するのと、森林に8時間滞在するのと、森林浴はエビデンスの確証がないまま、一般的に広まったため、エビデンスの構築が行われた後に従った森林浴を森林セラピーと称しています。医学的根拠のある森林内の健康維持を進を図ろうとする人々が森林に出向くことにより、地元経済に寄与する経済効果と、環境保全に寄与する自然環境が両立します。
—新型コロナウイルス感染症への対応もどうですか。
—新型コロナウイルス感染症への対応もどうですか。
—新型コロナウイルス感染症への対応もどうですか。
—新型コロナウイルス感染症への対応もどうですか。

—「攻撃」とは、簡単に言えば新型コロナウイルスを減らすことです。公共施設や人が多く集まる場所では、アルコール消毒や、滅菌効果があがる紫外線や、ウイルスを電気分解で除去できる換気システムを設けることなどです。これらの対応は、わが国だけでなく、世界中の空港施設などで行われています。このような仕組みをわが国でもっと積極的に取り入れていければ、もし

—「攻撃」とは、簡単に言えば新型コロナウイルスを減らすことです。公共施設や人が多く集まる場所では、アルコール消毒や、滅菌効果があがる紫外線や、ウイルスを電気分解で除去できる換気システムを設けることなどです。これらの対応は、わが国だけでなく、世界中の空港施設などで行われています。このような仕組みをわが国でもっと積極的に取り入れていければ、もし

—「攻撃」とは、簡単に言えば新型コロナウイルスを減らすことです。公共施設や人が多く集まる場所では、アルコール消毒や、滅菌効果があがる紫外線や、ウイルスを電気分解で除去できる換気システムを設けることなどです。これらの対応は、わが国だけでなく、世界中の空港施設などで行われています。このような仕組みをわが国でもっと積極的に取り入れていければ、もし

—「攻撃」とは、簡単に言えば新型コロナウイルスを減らすことです。公共施設や人が多く集まる場所では、アルコール消毒や、滅菌効果があがる紫外線や、ウイルスを電気分解で除去できる換気システムを設けることなどです。これらの対応は、わが国だけでなく、世界中の空港施設などで行われています。このような仕組みをわが国でもっと積極的に取り入れていければ、もし



1969年 ヨーロッパアルプス・アイガー北壁日本隊ルート初登攀の時に撮影した写真(本人提供)



森林をハイキングして、自然の大切さや、森林セラピーについてレクチャーする様子(本人提供)

■インタビューについてのご感想は、氏名とご連絡先を明記のうえ、info@tokyo-sk.comへお寄せください。過去のインタビューは、当協会HPからご覧になれます。



今回、インタビューでご紹介させていただきました今井通子さんの著書(サイン入り)を会員3名様にプレゼントさせていただきます(お1人につき1冊まで)。ご希望の会員は、官製はがきに「今井先生著書希望」と明記し、必ず下記の5点を記入のうえ、協会「書籍プレゼント」係までご応募ください(複数応募不可)。応募締め切りは8月20日(金)です(消印有効)。当選発表は、書籍発送をもって代させていただきます。

- 応募はがき記載事項
①氏名 ②会員番号 ③電話番号
④住所 ⑤ご希望の著書名(お一人につき1冊まで)

応募送付先 〒169-0075東京都新宿区高田馬場1-29-8
いちご高田馬場ビル6階 東京歯科保険医協会「書籍プレゼント」係まで