



2018年4月27日放送、3回目の放送の3つ目のお話。

「森のニオイって何の匂い？」

のなかで、フィトンチッドのことが取りあげられて
チコちゃんが色んなことを教えてくれたよ!!
その内容を一部紹介するよ♪

森林浴へゴー！森の匂い「フィトンチッド」はストレス減弱、リラックス効果だけでなく、
ナチュラルキラー細胞を活性化してがんに効果！



チコちゃんの答え → 森の匂いニオイは殺しの香り Death Smell !

森の中で人間がホッとする成分があるんだって。

その成分が「フィトンチッド」。

このフィトンチッドは、1930年にロシア、レニングラード大学のポリ
ス・トーキン博士が発見したんだ。彼は、植物を傷つけるとその周囲
にいる細菌が死ぬ現象を発見したんだ。

これは、植物が周囲に何らかの揮発性物質を放出したと考えて、この
物質を「フィトンチッド」=Phytoncide

(Phyto) + (cide) = Phytoncide
フィトンチッドは「植物」を意味する「Phyto」と「殺す」を意味する
「cide」から造られた造語なんだって。

フィトンチッドは植物が出す毒なんだね。

これによって、植物は敵から自分自身を守っているんだ。

植物の大敵は、カビや細菌などの微生物。

感染しちゃうと、光合成などができなくなって枯れちゃうんだ。

そこで、植物は「フィトンチッド」という毒を出して、これらの敵を
攻撃しているんだね。

ということは、山ガールや山ボーイのみなさんは、森で毒を吸って
いるということになっちゃうね。みんな大丈夫なのかなあ？

先生のコメントによると、ものすごく高濃度のフィトンチッドを吸え
ば人にとっても毒だけど、山の中に漂っているフィトンチッドの量は
とっても微量だから、逆に人間にとっていい作用を持っているとのこ
と。よかった、これで安心だ！

フィトンチッドを吸引することで体に良いことってどんなこと？

フィトンチッドを吸引すると、農の活動が沈静化し、ストレスホルモ
ンと呼ばれるアドレナリンの分泌が下がるんだって。

つまりストレスが減るから、リラックスできるんだね。

このフィトンチッドの作用は、コーヒーやお酒と似ている。大量に飲
むと毒だけど適量ならリラックスして気分が良くなったり。

フィトンチッドが体内に入ると、癌細胞やウイルスを攻撃する細胞の
数が飛躍的に増加することが最近の研究で分かってきたんだって。

フィトンチッドが増やすといわれるその細胞は、ナチュラルキラー
細胞！この細胞の数が増えることで、癌などの病気に対する免疫力が
上がるんだ！

日本医科大学・李卿先生（森林医学の第一人者）は、実際にフィトンチ
ッドを吸うと、癌細胞やウイルスを攻撃するナチュラルキラー細胞が増
加&活性化することを実験で確認したんだよ。

ヒノキ風呂のリラックス効果、サワラの葉を魚の下に敷くことによる防腐効果など、昔から森林浴の研究は日本が最先端なんだね。

ということで、「森の匂いは植物が自分を守るための殺しの香り」

解説：国立研究開発法人森林総合研究所 環境計画研究室室長 香川隆英先生

*使用した画像・解説はNHK番組「ちこちゃんに叱られる！」より抜粋しております。タイトル部分は一部加工を施しております。