

## 科学により解明できた旅の「癒し」効果 —「旅の健康学的効果」の解明結果まとまる—

平成13:

社団法人日本旅行業協会(JATA:会長 松橋 功)では、21世紀の日本人にとっての二関心事「旅」「健康」の関連性を科学的に解明すべく「旅と健康に関する調査研究プロジェクト」を設立し、第一弾「旅の健康学的効果」の調査・研究を実施、この度その結果が明らかとなった。

この調査・研究は3月12～14日の日程で九州2泊3日のモニターツアーを実施し、旅行中後の心理的質問紙、血液検査、採尿、唾液検査、脳波測定の各データを心理学的、理学的、医学的見地から分析することにより進められた。調査結果の概要は以下の通り(別紙にて詳しい解説あり)

旅には「癒し」効果が絶大、効果は旅行後も持続。  
(脳や身体の休息、ストレスの低下、怒りや敵意の低下)

旅の「癒し」効果が特に高いのは、  
男性、旅にあまり行かない人、内向的な人。

旅は免疫力を高め、ガンや老化を予防する?

旅は心身ともに休息効果をもたらし、明日への活力の源となる?

■旅には「癒し」効果が絶大、効果は旅行後も持続。  
(脳や身体の休息、ストレスの低下、怒りや敵意の低下)

(心理面では～心理的質問紙の分析より)

▶心理分析結果

- ・日常生活上での悩みの軽減
  - ・腹立たしさ、いらいら、怒りの低減
  - ・生活を生き生きさせ、生活や人生を幸福だ、満足だと感じさせる効果
- …ストレスの軽減
  - …ストレス反応の低減
  - …精神的健康感の増長

(生理面では～血液検査、採尿、唾液検査の分析より)

▶生理分析結果

- ・身体の活動性の低下(リラックス)
  - ・ストレスの低下
  - ・快感・満足感を際立たせる効果
- …体内物質の分泌量が全般的に低下。
  - …ストレス時に分泌される物質の大幅な低下。
  - 副腎皮質より分泌されるコルチゾール
  - 脳内・交感神経から分泌されるアドレリン・ノルアドレナリン。
  - 代謝産物:バニルマンデル酸(VMA)
  - …快感・満足感時に分泌される物質も減少。

ただし、旅行中は他の物質と比較してその分泌量が多く、特に一日目の夜には  
 快感・満足感が極めて高い。  
 快感時に分泌するドーパミン  
 →代謝産物:ホモバロニン酸(HVA)  
 幸福感時に分泌するセロトニン  
 →代謝産物:5-HIAA

(脳波面では～脳波測定の分析より) ▶ **脳波分析結果**

- ・脳の活動量の低下(休息効果) ……脳の活動量を示す脳電位の低下。
- ・リラックス・「癒し」効果 ……リラックス状態で出現するα波の比率が増加

(効果の持続性)

- ・心理面・生理面の検査では、いずれも旅行終了後2日後・5日後で効果が持続。

■旅の「癒し」効果が特に高いのは、男性、旅にあまり行かない人、内向的な人。

- ・男性に顕著なリラックス効果 ……男性参加者の方が、よりα波の比率が増加する傾向。
- ・旅にあまり行かない人に顕著なリラックス効果 ……旅にあまり行かない人の方が、よりα波の比率が増加。
- ・内向的な人に顕著な悩み・怒りの低減効果 ……対人関係で内向的な者、自分の行動や能力に自信のない者。リルや冒険志向でない者、新奇体験志向でない者に、よりストレス軽減効果あり～心理的質問紙分析

■旅は免疫力を高め、ガンや老化を予防する？

- ・ガン細胞の増殖を抑える機能が向上 ……ナチュラルキラー細胞(NK細胞)活性が加。
- ・細胞のサビつき、肌の老化、ガンや動脈硬化の予防 ……活性酸素を抑えるSOD(活性酸素消去)性の増加。
- ・いずれも旅行終了後も効果が持続。  
 (NK細胞活性:2日後迄、SOD活性:5日後迄)

『旅と健康』モニターツアー概要

前出のモニターツアーでは、全国からモニターを公募。応募者約200名の中から、属性に無作為抽出でモニター17名を選定。平常時と旅行中の比較をするため3月5・7日の、行前検査、16・19日の旅行後検査もあわせて実施した。

調査内容

		血圧測定	採血	唾液採集	採尿	質問紙調査	脳波測定
3月5日(月) 都内	午前	●	●	●	●	●	
	午後		●	●	●		
3月7日(水) 都内	午前	●	●	●	●		●
	午後	●	●	●	●	●	●
3月12日(月) 都内	午前		●	●	●		

大分空港～ 湯布院～ホテル	午後		●	●	●		●
3月13日(火) ホテル～ やまなみハイウェイ～ 阿蘇山～鳥原港～ 玉仙～ホテル	午前			●	●		
	午後		●	●	●		●
3月14日(水) ホテル～ ハウステンボス～ 長崎空港～羽田空港	午前			●	●		
	午後		●	●	●	●	
3月16日(金) 都内	午前	●	●	●	●	●	●
	午後	●	●	●	●		
3月19日(月) 都内	午前	●	●	●	●	●	
	午後	●	●	●	●		

(被験者データ)  
 男性:9名、女性:8名  
 あまり旅行に行かない被験者(年4回未満):10名  
 よく旅行に行く被験者(年4回以上):7名

### 今後の展開方向

「旅」と「健康」の関連性をより深く解明するためには、旅行中の健康障害に不安を感じている消費者に対して、予防策や対応策を示すこともまた重要なことである。今後は、消費者の旅行出発前の準備や旅先での健康管理に関する注意を促すこと、旅行会社自身(安全管理意識の向上を目的として、トラベル・メディスン(旅先で健康を損なわないためにはどうすればいいのか)に関する調査研究、広報活動にも取り組む。

今年度は、このトラベル・メディスン調査の第一弾として、損害保険会社、会員旅行会の協力を得て、旅行中の健康障害に関するデータ収集・データベース化に着手。従来データ化がほとんどなされていなかった日本人旅行者の健康障害の傾向を把握し、学術関係者の協力を得て、今後のトラベル・メディスン研究の基礎データとする。また、昨今話題になっているいわゆる「エコノミークラス症候群」や熟年旅行需要の高まりに伴う「高地への旅行」に関する対応を中心に、トラベル・メディスンの広報活動(一般消費者及び旅行会社向けのセミナー、冊子作成・配布等)を実施する。

一方、「旅の健康学的効果」の第二弾に関しても、滞在型旅行や海外旅行などの新たな切り口で調査し、多面的に「旅」と「健康」の因果関係を調査して行く方向で検討する。中期的には、この成果をフランス、ドイツ、アメリカなどで進められている健康増強目的の(ヘルスツーリズム)との関連性を視野に入れた活動に取り組んで行く考え。



