

「旅の健康学的効果」を見直そう

旅はストレスを抑え、 免疫力を高め、 リラックスさせる



ヘルスツーリズムの概念の確立をめざすJATAではいま、調査第2弾として旅行予防医学(トラベルメディスン)の調査を開始しています。

そこでもう一度、昨年行われた「旅の健康学的効果」を見直し、これからの旅行企画に欠かせない「健康」を再認識してみましょう。

これからの暮らしでお金をかけたいものは 「健康」「レジャー・旅行」

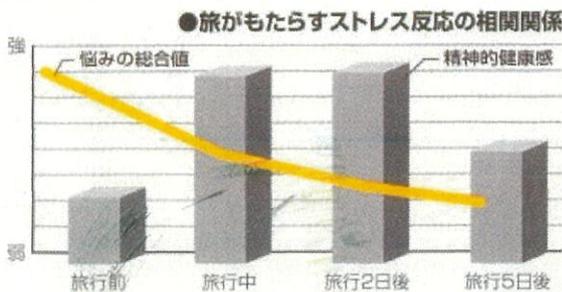
読売新聞が今年6月に行った全国世論調査によると、これからの暮らしでもっとお金をかけたいと思うものとして、トップに「健康」44%が挙がり、次いで「レジャー・旅行」32%という結果が得られ、モノよりも、健康や心の豊かさに対する関心が高まっていることを伺わせます。



※読売新聞・全国世論調査(2002年6月) / 全国の有権者3,000人に対し、個別訪問面接法によりデータ化。有効回収数:1,961人

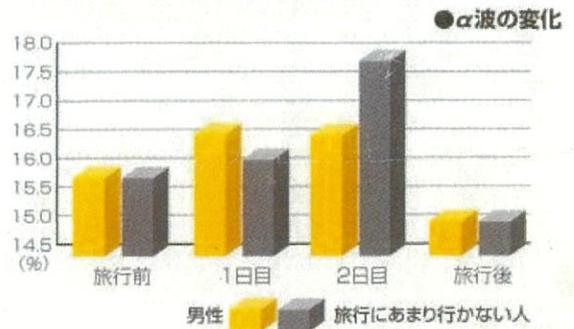
旅では心身ともにリラックスし 旅行後もその効果は続きます

旅によって日常的な悩み(家族関係や仕事など)は全体的に解消されます。怒り、敵意などのストレス反応も和らぎ、精神的健康感(達成感や幸福感)も高まり、旅行後2日間が最も高くなります。



旅のリラックス効果が高いのは 男性、あまり旅行しない人、内向的な人

旅行中は全体的にα波の含まれる割合が増えますが、特に男性、旅行にあまり行かない人、内向的な人にその効果が顕著に出ています。



旅は身体の免疫力を高め ガンや老化を防止する力をもっています

ガン細胞の増殖を抑えるNK細胞の活性化が出発時点から始まり、旅行から帰って2日後まで活発な活動が続きました。また、活性酸素を消去させて、細胞のサビつきや肌の老化、動脈硬化などを抑えるSOD活性の増加も見られました。

●NK細胞、SOD活性の変化

