

森林を楽しむ時代

「森林浴」が大都会の人たちの関心を呼ぶ。大都会と名指したのは、たとえば私の住んでいる地方の環境を考えると、わざわざ森に出かけなくても、森の方からやってくる気がするからだ。

だが、「森林浴」の森林とは、どんな森林を指すのだろうか。人によってイメージが異なるかもしれない。原生林を歩き、巨木を見つけ、「木霊」の存在を感じなければならないのか。きれいに下枝が落とされ、昼なお暗い杉林を通らなければならないのか。あるいは、ずっと人里に近い、文学に語られた「武蔵野」のような雑木林を巡ればよいのか。

私がさかんに山に登ったのは、1957年から79年のころである。山に登るとなれば、好むと好まないにかかわらず、往きと帰りに森林や林を通らなければならない。だが、この時代、「森林浴」などという言葉はなかった。それどころか、森林は「山岳修行」の背景と見なされていたような気がする。

夏山に登ると、森林は日陰を提供する。しかし、おおかたの林は風を通さないで、蒸し暑さでどっと汗が出る。急坂の林を通り抜ける難行苦行が、夏山の常識だった。北アルプスにしても、南アルプスにしても、樹相がダケカンバに代わるころ、あと少しで樹林帯を脱するぞと自分に言い聞かせたものだ。人より背の低いハイマツ帯に至れば冷風が身を包み、皆が歓声を上げた。帰りは帰りで、森林の通過は苦行を強いた。膝をガクガクさせながら、人里やバス停の現れるのを待った。

しかし、「日本百名山」のような名山が、山頂の高さや形だけでなく、森林をも含んでいるのは明らかである。名山の良さは、秋、紅葉し、落葉し、冬、雪が降り、春、残雪が輝き、新緑が萌えるとき、はな開く。この時期なら森林のアプローチを楽しんだ記憶はたくさんある。

「森林浴」という言葉が生まれた正確な過程は知らない。だが、ロシアから導入された、「フィトンチッド」を提唱する生化学的な考え方と、二十数年前に結合したようである。「フィトンチッド」は、「植物が放出、あるいは分泌し、他の植物、昆虫、時に自分自身に作用する物質（化合物）」と定義されるという。

森林植物が放出する、揮発性の物質が「入浴剤」の役割を果たし、「森林風呂」によりわれわれの体調によい効果が現れる。それが「森林浴」の効能である。

植物が幹や葉から放出する「フィトンチッド」の代表例は、テルペン類（注参照）だという。針葉樹林内での空中濃度は、1 ppm前後。これがほのかに匂うそうだが、私の山行ではついぞ心当たりがない。微生物の研究をしていたこともあり、匂うのはキノコを含む菌類のせいだとばかり思っていた。

これからは、鼻をクンクンさせながら、森の中を歩くことにしよう。

(注) テルペン類はイソプレン (炭素原子数5) を単位とした化合物群。針葉樹林内には、アルファピネン (テレピン油の匂い)、ベータピネン、カンフェン (insipidな匂いだそうだ)、リモネン (快いレモンのような匂い) などが多いが、これらはモノテルペンといい、炭素原子数10の化合物。
