

WHOが注目する「みどり」の効果

5 多様な健康効果

03



多様な健康効果

■ リラクゼーションと回復力の向上

- 自然との触れ合いは**回復力**をもたらし、**精神的な健康**に良い影響を与える。
- 「精神・生理学的ストレス軽減理論」によると、自然に触れることで**副交感神経系の反応**が起こり、**ウェルビーイングやリラックス感**が高まる。
- 「注意回復理論」によると、自然環境に対して向けられる無意識な注意は回復を促し、認知能力を向上させる。

- どちらの理論も人間は生まれつき自然環境とつながりたいという欲求が備わっていると**バイオフィリア仮説**に基づく。

■ メンタルヘルスと認知機能の改善

- 近隣の緑のレベルが高いほど、**うつ病、不安、ストレスのレベル**が**低くなる**傾向がある。
- 緑地の**利用頻度が高い**とメンタルヘルス・身体的健康の**両方の改善**に寄与する。
- 住宅周辺の緑を増やすことは、子供の**行動発達の改善**および**注意欠陥多動性障害 (ADHD) の発生率の低下**と関連している。

■ 社会関係の向上

- **社会的なつながり**は、**健康とウェルビーイングを保つ**効果がある。
- 緑地は、**社会的な交流を促進**し、**コミュニティ意識を醸成**する役割を果たす。
- 緑地を**増やし**、適切に**管理運営**することは、**社会的なウェルビーイングの向上**につながる。

■ 免疫システムの機能向上

- 自然環境によるリラクゼーション、緑地内の物理的・化学的要因との接触が、**免疫システムに良い影響**を与える可能性がある。
- **生後1年間に特定のアレルゲンや細菌**に多く接した子どもは、**反復性喘鳴やアレルギー感作**を起こす**可能性が低い**。
- 免疫学的な方法として自然環境において**多様な微生物と接触**することが、**免疫調節の役割**を果たす。

■ 身体活動の強化、フィットネスの向上、肥満の軽減

- 身体活動には、**心血管の健康、メンタルヘルス、神経認知の発達、総合的なウェルビーイング**を向上し、**肥満の予防・減少** (BMIの改善)、**がんや骨粗鬆症の予防**の効果がある。
- **緑や自然の中で行う身体活動** (グリーン・エクササイズ) は、都市環境で行うよりも、**大きな回復**をもたらす。
- 緑地が**近くに存在**することは、**行動変容**を促す (例えば、ウォーキングの継続)。

■ 緑地による心血管疾患の減少

- 近隣緑地の量が少ないと**循環器疾患のリスク**が高まる。
- 循環器疾患のリスクは、緑地への**距離よりも利用頻度**と相関がある。
- 緑地 (公園など) を**歩く**ことは、**冠動脈心疾患からのリハビリテーション**として奨励される。

■ 緑地による2型糖尿病の有病率の減少

- 近隣の緑化と**2型糖尿病の確率の低下**との間に有意な関連性が確認されている。
- 近隣の緑化 (NDVIで測定) と**インスリン抵抗性の逆相関**が確認されている。

■ 緑地による妊娠経過の改善

- 妊婦の近隣の**緑地へのアクセス**が**出生時体重**と正の相関がある。
- 妊娠中の女性の自宅から**都市公園までの距離が遠い**ほど、**早産リスク**が高くなり、出生時の妊娠週数が低下する。

■ 緑地による死亡率の低下

- **70歳以上の5年生存率**と住居周辺の**公園、並木道の有無に相関**がみられる (日本)。
- 近隣の緑地の量が**全死因死亡率**に影響を与える (イギリス)。
- **居住用緑地の増加**は、特に**呼吸器疾患の死亡率の低下**と関連している (カナダ)。

6 緑の状況と健康

04



緑の状況と健康

■ 緑地のアクセシビリティと質

- **安全性、美観、アメニティ、メンテナンス、自宅からの近さ**といった緑地の状況が、**屋外での身体活動を支援**する上で重要である。
- 緑地の近接性、および自宅から1.6km以内にある比較**大きな緑地へのアクセス**は、ウォーキングの維持と関連している。また、**緑地の魅力はレクリエーション・ウォーキングの増加**とも関連している。

- NDVIで測定された**緑豊かな住宅地**と、**森林の近接性**が、子どもの**太りすぎや肥満の有病率の低さ**と関連している。

■ 緑地の広さと健康

- 利用可能なオープンスペースの数よりも、**スペースの魅力**やスペースが提供する**活動の選択肢**が**身体活動に関連**する可能性がある。
- **大きな公園の近く**に住む若者は、**中強度から高強度の身体活動を行う推定時間が大幅に増加**することが確認されている。

■ 必然的な活動のための確かな施設の配置

- 11~14歳の青少年において、**遊び場の利用が身体活動レベルの高さと関連**することが実証されている。
- **高齢の女性**にとっては、自宅の外に**休憩場所**がないことが、参加者の活動へのモチベーションや自信を強く制限している。

■ 緑被と樹冠密度

- マンションから見える**近隣の木々や草**の存在は、緑のない景色を見下ろす建物に住んでいる人と比べて、居住者の**攻撃性や精神的疲労のレベルを低下**させることが示されている。
- 緑地の樹木が**生い茂ったり、管理されていなかったり**する場合、犯罪への恐怖から不安のレベルを高め、結果として人々の**ウェルビーイングにマイナス**の影響を与えることがある。

7 環境と健康

05



環境と健康

■ 人為的騒音の緩衝と自然音の演出

- **適切に設計された緑地**は騒音そのものの軽減、否定的な認識の軽減により**騒音公害を軽減**する。
- **騒音と自然音の組み合わせや条件により音の感じ方が異なり**、騒音の軽減やサウンドスケープの感じ方が変化する。

■ 大気汚染への接触の減少

- 植生は**炭素の固定、隔離**を通じて**大気汚染物質のレベルを低下**させる。
- **都市住民**は緑地が**空気の質を改善**することを認識している。

■ 大気汚染物質への接触の増加

- 大気汚染レベルによっては、身体運動の有益な効果が汚染物質への接触による有害な影響を上回る場合があり、**大気汚染の存在下でも身体活動が死亡率に有益な影響**を与えることが確認されている。

■ 日光への最適な露出と睡眠改善

- 睡眠不足は健康に多くの悪影響があり、**緑豊かな地域**では**睡眠不足のリスクが低い**。
- 緑地アクセスが**睡眠不足のリスクを下げ**、これは**自然光への露出をもたらす**ことによる可能性がある。

■ 紫外線への過度の露出

- **最適に設計された緑地と樹冠**は紫外線への**過度の露出に対する保護**を提供できる。