

# 熊野で健康ラボ ガロン一服

Vol 2

## 朝のスタートの ポイントは 血液さらさらです

私の場合は、眼が覚めてすぐのトマトジュース一缶。水分補給の意味を込めて。それにEPA製剤（オイコサペンタエン酸）。昨年、脳動脈の幹にあたる頸動脈のエコー検査で、動脈硬化によるプラーク（血栓様のかたまり）が見つかり、脳梗塞になりやすいとの診断。そこで血液さらさらさらにさらに磨きをかけようと、イワシー匹分のEPA製剤900mgで、血栓予防です。

小さい頃は、朝餉（あさげ）には炒り子（イワシ）でダシをとり、イワシの丸干しを焼いて食べていました。経験による知恵は、朝にEPAをしっかりとり、血栓による血管閉塞を予防していたのですね。

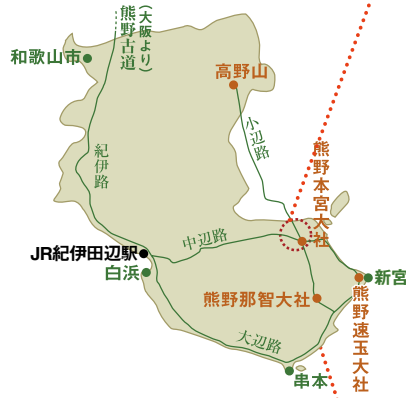
さあ、朝餉の準備です。朝餉で思い浮かべるのは、湯の峰温泉の温泉がゆ。まるやかに膨らんだ米が湯に包まれて、淡い黄金色です。わが家は、具だくさん味噌汁で朝がはじまります。



(財)和歌山健康センター 理事長  
**茂原 治** (もはらおさむ)

### PROFILE

昭和25年(1950)2月21日生まれ。昭和50年和歌山県立医科大学卒業、昭和61年医学博士(和歌山県立医科大学)。現在、住友金属和歌山製鉄所総務部担当部長(安全・健康・衛生)、(財)和歌山健康センター理事長。趣味はゴルフ、トライアスロン、水泳、マラソンなど。



### ■宿泊・観光案内の問い合わせ

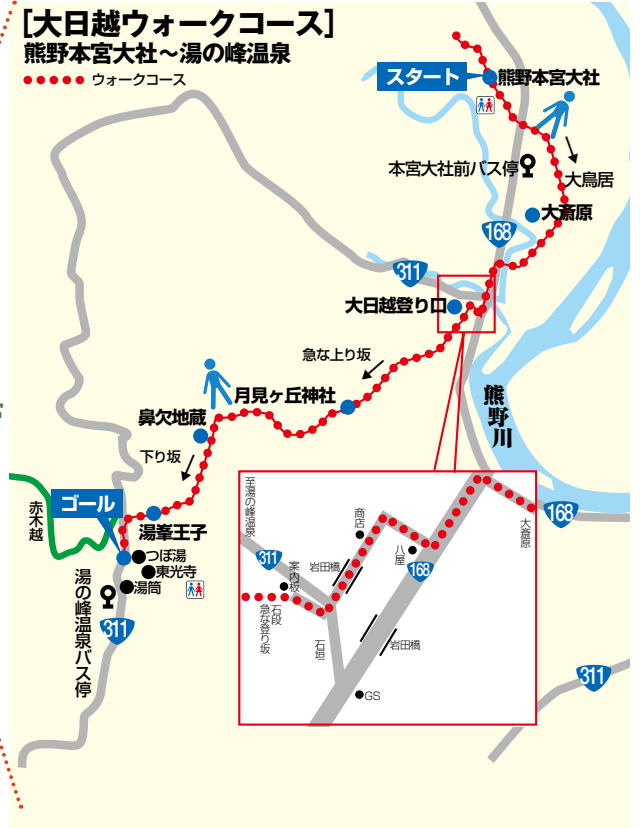
熊野本宮観光協会 TEL.0735-42-0735

### ■周辺の観光地の問い合わせ

JR西日本 和歌山支社運輸課 TEL.073-425-6105  
 龍神バス TEL.0739-22-2100  
 熊野交通 TEL.0735-22-5101  
 奈良交通 TEL.0735-22-6335

### [大日越ウォークコース] 熊野本宮大社～湯の峰温泉

●●●● ウォークコース



## ■交通アクセス

### ◎大阪・和歌山方面から

JR阪和線・きのくに線「天王寺駅」→(特急約1時間50分)→「紀伊田辺駅」→龍神バス「紀伊田辺駅」(約2時間)→「本宮大社前」

### ◎名古屋方面から

JR関西本線・紀勢本線「名古屋駅」→(特急約3時間15分)→「新宮駅」→熊野交通・奈良交通「新宮駅」(約1時間5分～約1時間25分)→「本宮大社前」  
 (帰り=大阪・和歌山方面へ/龍神バス「湯の峰温泉」から「紀伊田辺駅」まで約1時間50分 名古屋方面へ/熊野交通・奈良交通「湯の峰温泉」から「新宮駅」まで約1時間15分)

## 熊野古道ウォーキングによる健康効果

2

私たちは、熊野の魅力や健康効果を様々な角度から調査を行っています。今回は、熊野詣による免疫力アップについてご紹介します。

### 熊野への想いが免疫力アップに!

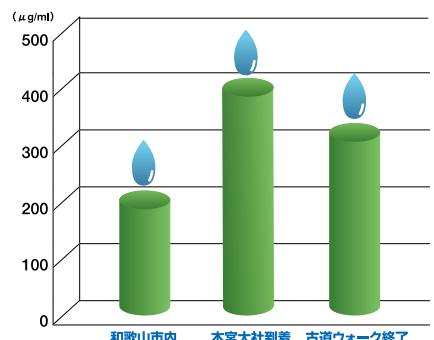
古(いにしえ)より多くの方が熊野を目指し、険しく長い道りを歩いてきました。今でも多くの方が、熊野を目指して訪れます。「憧れの熊野古道を歩いてみたかった」というお声をよく聞きます。そして、「熊野へきて、こころもからだもすっきりしました」というお手紙もたくさんいただきます。

私たちは、この効果を精神ストレスと免疫力から捉えてみました。和歌山市を出発する前、熊野へ到着した時点、古道ウォークを行った後について、唾液中の免疫ホルモン(免疫グロブリン:IgA)を測定しました。その結果、免疫力を表すIgAが、熊野へ到着した時点で既に増加しており(1.7倍)、古道ウォーク後も出発前の1.3倍と、免疫力が増加・維持していました。

免疫力アップはストレスの軽減とも関連があります。つまり、熊野を訪れたり歩い

たりすることで、ストレス軽減、免疫力アップにつながったものと考えられます。自然や歴史につつまれた熊野へ訪れることで得られる転地効果です。忙しい毎日だからこそ、日常を離れ、自然や歴史につつまれた熊野でゆったりとした時間を送ってみたいいかがでしょうか。

熊野古道ウォーク中における唾液IgAの変化



H16 国土施策創発調査「熊野古道の健康と検証調査報告書」より