

以下の研究の男性参加者を募集致します！
森林浴によるCOPD(慢性閉塞性肺疾患)への改善効果に関する研究

研究の目的

我々は2004年から森林浴の健康増進と疾病予防効果に関する研究を行い、森林浴は、①免疫機能を増強し、②睡眠を改善し、③ストレスホルモンを減少させ、④生活習慣病の予防効果も示唆されています。

本研究は森林浴によるCOPDへの改善効果を検証します。また本研究は日本医科大学中央倫理委員会に承認されています。

以下の条件を満たす**20名**を募集致します。

1. 関東地方(東京、埼玉、千葉、神奈川)に在住している40歳以上70歳以下の男性。
2. 次頁のCOPD集団スクリーニング質問票(COPD-PS)において合計4点以上の方(COPD予備軍)
3. または軽度のCOPD(I期、軽度の気流閉塞):1秒率(FEV₁%)<70%(1秒率:FEV₁/FVCが70%未満)かつ、%FEV₁≥80%と診断された方
4. 自力で2泊3日の森林浴集団旅行に参加できる方
5. 応募締切:5月17日(金)、応募先:李卿: qing-li@nms.ac.jp

実施場所

森林浴実施地は赤沢自然休養林(ヒノキの森)で、対照地(都市散策)は伊那市です

実施期間:2024年6月21日(金)~23日(日)、2泊3日

交通費、宿泊費、食事代や保険料などは研究費から支出します。あなたの個人負担はありません

採血:3回、毎回約20mL、SpO₂、気分とCOPDの自覚症状に関するアンケート調査

謝礼金:合計3万円:研究費から支出します

研究デザインとスケジュール

1日目(金)
2024年6月21日

2日目(土)
2024年6月22日

3日目(日)
2024年6月23日

Aグループ(15人)
Bグループ(15人)
朝10時新宿出発
14時半木曽病院到着
午後4時採血(20mL)
ホテル宿泊(個室)
夕食

Aグループ(15人)
朝食後、9時出発、森林に移動
森林散策5キロ(午前と午後2.5キロずつ)
午後4時採血(20mL)
散策前後アンケート(CAT等)記入
ホテル宿泊(個室)、夕食

Bグループ(15人)
朝食後、9時出発、伊那市に移動
都市散策5キロ(午前と午後2.5キロずつ)
午後4時採血(20mL)
散策前後アンケート(CAT等)記入
ホテル宿泊(個室)、夕食

Bグループ(15人)
朝食後、9時出発、森林に移動
森林散策5キロ(午前と午後2.5キロずつ)
午後4時採血(約20mL)
散策前後アンケート(CAT等)記入
17:30木曽福島出発、弁当配布、帰京

Aグループ(15人)
朝食後、9時出発、伊那市に移動
都市散策5キロ(午前と午後2.5キロずつ)
午後4時採血(20mL)
散策前後アンケート(CAT等)記入
17:30木曽福島出発、弁当配布、帰京

森林・都市散策前後に①SpO₂、②血中各種炎症性バイオマーカー、③COPDに関するアンケート調査(CAT:COPD assessment test)とPOMS、④歩数計による運動量などを測定して森林浴によるCOPD(慢性閉塞性肺疾患)への改善効果を検討する。

ご質問がございましたら以下の連絡先にお問い合わせください。

連絡先:日本医科大学付属病院 リハビリテーション科 臨床教授 李卿医師

メール: qing-li@nms.ac.jp 電話: 03-3822-2131(内線: 27569)

お名前

記入日

年 月 日

COPD 集団スクリーニング質問票 (COPD-PS™)

この質問票は、ご自身、ご自身の呼吸、またご自身ができることについてお伺いするものです。
記入にあたり、以下の質問に対し、ご自身に最もあてはまる回答のボックス (□) に☑をつけてください。

1. 過去4週間に、どのくらい頻繁に息切れを感じましたか？

まったく 感じなかった	数回感じた	ときどき感じた	ほとんど いつも感じた	ずっと感じた
▼	▼	▼	▼	▼
□ ₀	□ ₀	□ ₁	□ ₂	□ ₂

2. 咳をしたとき、粘液や痰などが出たことが、これまでにありますか？

一度もない	たまに風邪や 肺の感染症に かかったときだけ	1か月のうち 数日	1週間のうち、 ほとんど毎日	毎日
▼	▼	▼	▼	▼
□ ₀	□ ₀	□ ₁	□ ₁	□ ₂

3. 過去12か月のご自身に最もあてはまる回答を選んでください。

呼吸に問題があるため、以前に比べて活動しなくなった。

まったく そう思わない	そう思わない	何ともいえない	そう思う	とてもそう思う
▼	▼	▼	▼	▼
□ ₀	□ ₀	□ ₀	□ ₁	□ ₂

4. これまでの人生で、たばこを少なくとも100本は吸いましたか？

いいえ	はい	わからない
▼	▼	▼
□ ₀	□ ₂	□ ₀

5. 年齢はおいくつですか？

35~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳以上
▼	▼	▼	▼
□ ₀	□ ₁	□ ₂	□ ₂

得点の計算：各質問に対するご自身の回答の横にある数字を、以下の欄に記入してください。
数字を足して合計点を出してください。合計点は0から10までの間です。

↑1.の得点 + ↑2.の得点 + ↑3.の得点 + ↑4.の得点 + ↑5.の得点 = 合計点

合計点が4点以上の場合、あなたの呼吸の問題は慢性閉塞性肺疾患 (COPD) が原因かもしれません。
COPDは、しばしば慢性気管支炎や肺気腫とも呼ばれ、時間の経過とともにゆっくりと悪化する深刻な肺の病気です。
COPDは完治しませんが、治療により症状をコントロールすることはできます。
記入し終えた質問票を医師に見せてください。合計点が高いほどCOPDにかかっている可能性が高くなります。
医師はスパイロメトリーと呼ばれる簡単な呼吸検査を行い、あなたの呼吸の問題を調べてくれます。
合計点が0から3点で、かつあなたが呼吸に問題があると感じている場合も、この質問票を医師に見せてください。
医師は、あなたの呼吸の問題がどのタイプのものか調べてくれます。

COPD Population Screener™ copyright 2012 QualityMetric Incorporated. All Rights Reserved.
COPD Population Screener™ is a trademark of QualityMetric Incorporated.

Japan (Japanese) version