

一日一笑～笑う門に福来り～一日一笑で健康になろう

「笑い」の医学的効用

笑いが病気を治す！？

笑いは、さまざまな病気治療に役立つことが科学的にも証明され、アメリカだけでなく日本でも医療現場にも取り入れられるようになってきました。ストレス解消や、がんの予防・治療に効果があるとされている笑いを、医療や福祉の現場に生かそうと、大阪府では平成17年度から「笑い与健康推進事業」が進められています。漫才を聞いた後の糖尿病患者の血糖値が低下した、関節リウマチ患者に落語を聴いてもらったあと、ストレスホルモンとも呼ばれるコルチゾール値が基準値の範囲内まで下がり、リウマチを悪化させるインターロイキン-6が劇的に下がった(薬では短時間に下がらない)、その後1ヵ月程度、患者の体が楽になったり痛みが軽い状態が続いた、がん細胞を殺すナチュラル・キラー(NK)細胞の活性化と、免疫力に関わるリンパ球の正常化がはかられたなど、医学的にもかなり笑いの効用がみられることがいわれています。



笑いは、ガンや糖尿病の予防にも効果があるといわれています。ガン細胞を抑えるNK細胞(ナチュラルキラー)が、笑うことで増えるからです。また、笑うことで、脳は、血液の流れが活発になり、多くの眠っている遺伝子が笑うで目を覚ますといわれています。笑いは、病気の予防・治療に効果的であるということです。

笑うことが健康維持に役立つのは間違いないようです。自分で面白い！と思うものを積極的に見つける努力をしましょう。テレビのお笑い番組でも、喜劇映画でも、寄席でも、何でもいいから、笑いを毎日の暮らしの中に取り入れるようところがけましょう。おもしろいことに、「笑い」の健康効果は「作り笑い」でもあるということです。心からの笑いでなくても、「笑う」という行為自体が身体によいということです。まずは笑顔をつくるのが大切です。面白くなくても、意図的に笑うと免疫力が上がるというデータもあるそうです。そうすることで健康な身体でいることができ、心も豊かになっていきます。みんなが楽しい気分で笑うようになれば、それが健康増進につながります。あなたの笑顔が何よりの薬！なんです。「笑う門には福来り」という言葉がありますが、まさに笑いは百薬の長といえます。笑いがなぜ、高度なのか、それは、免疫力のアップ、自然治癒力をアップするようです。脳内ホルモン「ペチプロ」が分泌されることによって笑う門には福来り現象がどうやら起こるようです。

大いに笑いましょう！ 笑いは健康にとっても良い影響を及ぼします。