健康
Health

笑いは心と体の良薬

笑いはコミュニケーションを促進し、人間関係をスムーズにしてくれますが、近年、それだけではなく、心と体に優れた効果を及ぼすとして注目されています。今回は、南彦根クリニック院長の上ノ山一寛先生に〝笑いのパワー〟について伺いました。

笑いの不思議な力

「あなたの病気が回復する確率は500人に一人」。医師からそう言われたら、あなたはどうしますか？　ベッドの中で、運を天に任せてその一人になることを祈る。あるいは絶望してあきらめてしまうでしょうか。

アメリカ人のジャーナリスト、ノーマン・カズンズ氏がとった行動は、少々変わっていました。回復する見込みのほとんどない難病、膠原病の治療に「笑い」を取り入れたのです。激しい痛みの中でも、テレビのコメディー番組などを見て笑ったり、ユーモアを心掛ける――強い意志を持ってそうした努力を続けた結果、なんと難病から奇跡の生還を果たしたのです。

笑いが「痛み」を忘れさせてくれることを立証した彼は、1976年にこの体験を医学雑誌に発表。それがきっかけとなり、「笑いと健康の関係」について多くの研究がなされるようになりました。

では、「笑い」には、一体どんな効果があるのでしょうか。

笑いが免疫力を高める

先の例について、笑いだけで難病が完治したとみるのは、短絡的すぎるかもしれません。ただ確かに、笑いには痛みを和らげ気力をもたらすと同時に、免疫力（病気への抵抗力）を高める効果があるようです。

「今日の社会はさまざまなストレスに満ちています。このストレスを受け止める心の在り方によって、病気への抵抗力はずいぶん違ってきます。強いストレスのもとでは風邪などをひきやすく、そして、風邪をひくと気分も落ち込みやすくなります」。上ノ山先生が言うように、心と体は密接な関係にあります。

笑うことが体の健康に良いことは、科学的にも実証されてきています。例えば、リウマチ患者が、落語を聴いて笑った後は痛みが和らいだという結果が出ています。その前後に血液を分析したところ、リウマチの症状を悪化させる炎症性物質とストレスで高まるコルチゾール（ホルモン物質）が減少していたそうです。また、糖尿病患者の血糖値が下がることも明らかになっています。

今や三人に一人はかかるといわれるがん。その治療にも笑いの効果が認められると、上ノ山先生は言います。

「人間の体の中では毎日、兆単位で細胞が生まれ変わり、その中で数千個のエラーが発生すると推定されています。これが、がん細胞です。このがん細胞をやっつけるのがナチュラルキラー細胞（NK細胞）などの免疫系の細胞。笑うことでNK細胞が増え、がんにもかかりにくくなるといわれています」。

ともかく笑おう！

笑いは、人間だけが高度に発達させたコミュニケーションの手段です。人と人との心を通わせ、温かい人間関係をはぐくみます。

何かと問題の多いご時世だけに、笑ってなどいられないという人もいるかもしれません。笑うことが苦手、まじめすぎて笑えないという人もいるでしょう。

しかし「それでも笑うように努力しましょう」と上ノ山先生は言います。「笑いは心と体のジョギングです。苦しいときこそ笑ってみてください」。

作り笑いだけでも、免疫力は活性化されます。笑いの表情筋を動かせば、脳がそれをキャッチして、笑いの効果を心と体に伝達してくれるのです。ともかく笑いましょう！

心の喜びは、体の喜び

とはいえ、急に「笑おう」と思っても、日ごろ笑いつけていない人にはかなり難しいものがあるでしょう。そんな人が笑いのタネを見つけるにはどうすればいいのでしょうか。上ノ山先生は「笑いは気付き」と言います。

普段、わたしたちは固定観念にとらわれて、一つのものの見方に偏りがちです。そこから少し離れて、心を自由にしてものを見、いろいろ考えてみるのです。例えば、小鳥のさえずりを聞いたら、何を言っているのか、自分なりに想像してみましょう。そして、共感できたら「そうだね」とほほ笑み、とんでもない内容？　だったら「そんなアホな」と、突っ込んでみる。声を上げて笑うことだけが笑いではありません。このように「心を動かす」ことも、笑いの一つといえるのです。

こうして心が喜べば体も反応し、それが健康へと導いてくれます。

健康な心と体づくりは、毎日の積極的な「笑い」から。お金もかからず、身近で今すぐ始められる健康法です。

お話を聞いた方

医療法人 南彦根クリニック 院長
（社）日本精神神経科診療所協会理事
日本笑い学会・笑ってメンタルヘルス滋賀支部代表
上ノ山一寛
（うえのやま・かずひろ）先生

彦根市西今町138
Tel. 0749-24-7808
http://www.biwako.ne.jp/~mihikocl/

表情筋をほぐそう

表情筋をほぐすと、笑いやすくなります。朝、顔を洗ったときやお風呂に入っているときに、次の手順でやってみましょう。

❶ 口を「あ・い・う・え・お」の形にゆっくり、思いきって大きく開ける（声は出しても、出さなくてもどちらでもOK）
❷ 「う」の口のままにして、口を左右に動かす
❸ 鼻の下をぐーっと伸ばす
❹ 目を見開き、顔はそのままにして目玉だけを左右、上下に動かす

これを毎日繰り返すことで、表情筋がだんだんほぐれてきて笑いやすくなります。

笑いにおいでよ！

日本笑い学会・笑ってメンタルヘルス滋賀支部では、おなかの底から笑えるイベントを定期的に開催。目の前で迫力満点のプロの落語や漫才が見られるほか、なぞかけゲームを行うなど、出演者と参加者が息の合った掛け合いを楽しめます。

「寄席」風のリラックスした会場では、次の三つがお約束です。

❶ おもしろければ笑う
❷ おもしろいところを見つけて笑う
❸ おもしろくなくても笑うよう努力をする

以上の3原則をみんなが守って、会場は毎回大爆笑の渦に包まれます。

連絡先：南彦根クリニック