

ウェルネ特集1
「笑い」と健康

こころとからだの不思議な関係

「笑い」のさまざまな効用

——最近「笑いの健康効果」がよく話題になります。

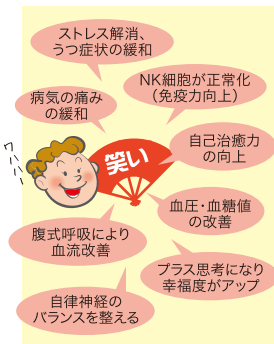
「笑い」がストレスを解消し、病気を遠ざけることが様々な研究で明らかになりつつあります。現役の医師であり、日本笑い学会の副会長でもある昇幹夫先生に、笑い与健康の関係について伺いました。

Interview



日本笑い学会 副会長
元気で長生き研究所 所長
産婦人科・麻酔科
医師 昇 幹夫 先生

「笑い」が医学的に注目される大きなきっかけとなったのは、1976年にジャーナリストのノーマン・カズンズが書いた闘病記「笑い」と治療力」ですね。40代で膠原病を患い、半身不随で入院したカズンズは、気持ち明るく保とうと毎日ユーモア全集を読んだりチャップリンの喜劇映画などを見て大笑いする生活を続けました。するとどんどん病気が改善し、数ヶ月後には仕事にも



■笑いが健康にもたらす効果

——日本でも色々な研究があるのですか？

たくさんありますよ。私自身も92年に岡山のすばるクリニック院長の伊丹仁朗先生と共同で笑い免疫についての実験を行っています。大阪ミナミの演芸場で、がんや心臓病患者を含む19人に漫才や新喜劇を観てたっぷり3時間大笑いしてもらい、その直前と直後でがん細胞などを攻撃する「NK(ナチュラルキラー細胞)」の活性がどう変わったかを調べました。その結果、笑う前にNK活性の数値が低かった人はすべて正常範囲までアップし、逆に高かった人は正常値近くに下がっていました。つまり笑いは、薬を使うよりもずっと短時間で、

免疫機能を正常化させる効果のあることが分かったのです。(グラフ参照)

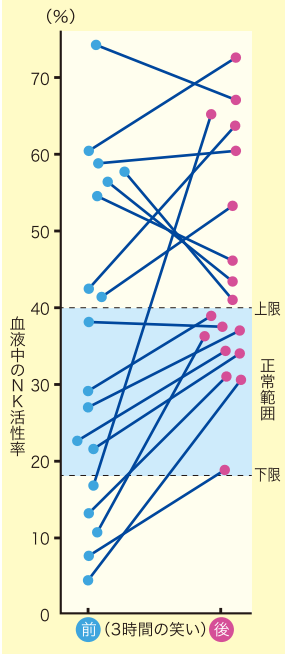
96年には日本医科大学の吉野教授が、リウマチ患者を対象にした実験を行っています。病院にプロの落語家を招いて患者に生の落語を1時間聞いてもらったところ、炎症の程度を示すインターロイキン6という物質が大

部分の患者で顕著に減少していました。通常は大量のステロイドを使わないとこんな結果にはならないのです。他にも笑いによってアトピー性皮膚炎患者のアレルギー反応が弱くなったとか、妊婦さんが落語で大笑いしたら胎児が元気になったなど、日本でも多くの実験結果が報告されています。

ウェルネ特集1

笑い与健康

■漫才・新喜劇を観てNK活性が正常化した実験データ



ウェルネ特集1

笑い与健康

笑うと遺伝子のスイッチが入る

—なぜ笑いが健康に良い影響を及ぼすのでしょうか？

このメカニズムについても徐々に色々なことが解明されてきています。筑波大学の村上和雄名誉教授は2003年、糖尿病患者に漫才を観てもらったことで、食後の血糖値上昇が劇的に改善したという実験結果を発表しました。遺伝子の専門家である村上教授は、脳のなかで「笑う」という刺激が発生すると、特定の遺伝子のスイッチが「オン」になり、働きが活発化するのではないかといい、仮説を立て、人体にある約3万2000個の遺伝子を調

べた結果、新しいたんぱく質を作るのに必要な64個の遺伝子のスイッチが、笑うことで「オン」になることが分かりました。

—遺伝子レベルで笑いが身体に影響するのですか。

昔から「病は気から」とよく言われるように、気力や気持ちになえている時には、人は病気になりやすい。笑うことで気持ちが明るくなり、考え方を前向きに、プラス思考に変えることができ、それによって病気に打ち克つ力が出てきます。

人間の身体には本来、自分の力で病を治す「自然治癒力」が備わっています。私たち医師は、その自然治癒のお手伝いをしているだけなのです。笑うことによっ

てこの自然治癒力、免疫力が高まることは、多くの実験で明らかになり、医療においても活用されつつあります。笑いは体と心に効く、万能薬なのです。

「作り笑顔」でも効果はある

—とは言え、気持ちが沈んで、なかなか笑えないという日もあります。

実は、「作り笑い」でも効果があるのです。先程の伊丹仁朗先生は、「作り笑い」に関する実験も行っています。被験者に1人ずつ個室に入ってもらい、特に面白くなくても笑顔を2時間続けてもらって、その後でNK活性を調べた結果、多くの人でNK活性の数値が正常値に近づいてい

笑って生きるための「あ・い・う・え・お」

あ…会いたい人に会う
い…行きたいところへ行く
う…歌いたい歌を歌う
え…遠慮しない
お…おもしろいことをする
(美味しいものを食べる)



昇先生のユーモア溢れる講演の1コマ

ました。別に楽しいことがなくても、表情筋を動かして笑顔の表情を作るだけで脳は「笑っている」と錯覚して、気分がほぐれてきます。心の底から楽しく笑えることが一番ですが、そうでなくても、とりあえず表情だけでも笑顔を続ければ、免疫力を高める効果があると思います。

また、免疫力を高めるのは笑

いだけではありません。悲しいときに思い切り泣く、信じられる友人に悩みを聞いてもらう、歌を歌ったり、音楽を聴いたり、自分の好きなことをするのも良い効果を及ぼします。女性がお化粧をすると元気になるのも「きれいになった」という満足感が好影響を与えるからでしょう。

ドイツの哲学者、アルフォンス・デーケンが「ユーモアとは、つらいことがあり、苦しいことがあり、『にもかかわらず笑う』ことだ」と書いています。苦しいときでも笑顔を示す。そうすることで、自分にも、周囲にも、すこしずつ元気が戻ってくるのだと思います。

—ありがとうございました。

■昇幹夫先生のプロフィール

1947年鹿児島生まれ。九州大学医学部卒業後、麻酔科、産婦人科の専門医として82年より大阪在住。現在は大阪市で産婦人科診療もしながら、「日本笑い学会」副会長（「笑い与健康」の部門を担当）として笑いの医学的効用を研究。また「元気で長生き研究所」所長として全国を講演活動中。著書も多数。

関連サイト

- 日本笑い学会 <http://www.nwgk.jp>
- 元気で長生き研究所（スマイルのぼり）
<http://smilenobori.my.coocan.jp>

■昇先生の著書『笑いは心と脳の処方せん』▶

