

笑いの力で健康に！

「笑いは百薬の長」といった、笑いと健康を結び付けたことわざは数多く存在しています。このように、昔からポジティブな感情が心身の健康に良いことは知られていましたが、学術的な研究が行われるようになったのは 20 世紀以降です。ここでは、笑いの健康効果についていくつかご紹介いたします。

●○「笑い」研究の始まり○●^{1),2)}

笑いの学術的研究が、世の中で広く認知されるきっかけとなったエピソードをご紹介します。1964 年、米国のノーマン・カマンズというジャーナリストが、硬直性脊椎炎という自己免疫疾患を発症しました。発熱と耐え難い背中中の痛みに苦しめられる中、治癒する見込みは 500 人に 1 人の割合と診断されたことから、彼は既存の治療以外の方法を模索するようになりました。当時、精神的負荷が心身に悪影響を及ぼすことは知られていたことから、彼は医師と相談の上、ビタミン C を静脈注射し、コメディ動画を見て大笑いするという独自の回復プログラムを開発しました。その際の体験を通して、「数分間本気で笑うと、少なくとも 2 時間は痛みのない睡眠が得られるという嬉しい発見をした」と報告しています。ノーマン・カマンズ氏の報告によって「笑い」が注目されたことで、その後、「笑い」の働きについて研究が活発に行われるようになり、現在も様々な研究が行われています。



●○笑いの効果①○●^{3),4)}

たった数分間笑うだけでも、健康に効果があることが分かっています。笑うと、まず、呼吸が早くなります。たくさんの空気を肺が取り込むことで酸素が血液中の赤血球に届けられ、心臓の鼓動が早くなり、酸素を豊富に含んだ血液が全身に送り出されます。これにより、新陳代謝が活性化されます。興奮して笑った後は動脈が拡張し、血圧が低下することでリラックスした状態に移行します。この時、自律神経の調節も合わせて行われます。

●○笑いの効果②○●^{5),6)}

笑いには、上記の直接的な働き以外にも身体に影響を及ぼすことが分かっており、その一つが、β-エンドルフィンという物質の分泌促進作用です。β-エンドルフィンとは、マラソンなど苦しい状態が続いた後に快感を覚える「ランナーズハイ」と呼ばれる現象や、運動後の爽快感、精神的ストレスの解消に働くことから、幸せホルモンとも呼ばれており、心の健康に寄与する神経伝達物質です。この物質は、他にも血管内皮細胞(血管の内腔面を覆っている細胞)に作用することで、動脈硬化を予防する働きがあり、心血管全体の健康の助けになることが分かっています。

β-エンドルフィンの分泌以外にも、ナチュラルキラー(NK)細胞の活性化や免疫グロブリン G の増加といった免疫機能を活性化させることが報告されており、笑いには、病気から身体を守る働きも期待できます。



●○大事なこと○●⁵⁾

笑いの効果についてご紹介しましたが、難点もあります。それは、一人でいるときに自然に笑う人はほとんどいない、ということです。もちろん、お笑い番組などを視聴して笑う、というケースはありますが、同じ番組を視聴する場合においても、一人で視聴するよりも、グループで視聴する方が笑いの頻度が増加することが分かっています。これは、笑いが進化の過程でコミュニケーションの手段として発達してきたことが原因であると考えられています。1 日の会話時間が長い人ほど、笑う頻度が高いことが分かっていますので、積極的に人付き合いを増やしましょう。

「そう言われても、人付き合いが苦手でなかなか難しい」という方は、お笑い番組などを視聴しながら、意識して笑ってみたりするだけでも効果があることが分かっていますので、笑う機会を逃さないことを意識して生活してみましょう。

参考)

1) Cousins, Norman, Anatomy of an illness as perceived by the patient : reflections on healing and regeneration, introd. by René Dubos, New York : Norton, 1979.

2) 笑いと治癒力, 岩波現代文庫, ノーマン・カマンズ, 2001

3) Tohoku J Exp Med. 2016 Jul;239(3):243-9.

4) 笑いの健康効果, 健康長寿ネット

5) Med Hypotheses. 2009 Nov;73(5):636-9.

6) Altern Ther Health Med. 2001 Mar;7(2):62-72, 74-6.

山口市小郡下郷844-4

三好薬局