

## 笑う～ストレス解消法～

テレビでは次々と新しいお笑い芸人が登場して人気者となっています。笑いが注目を集めるのは、芸の世界だけではなくありません。実は、医学の分野でも笑いの効果に着目した研究が進み、さまざまな病気の予防や改善に役立つことが科学的にも証明されてきています。しかし、ストレスの多い現代では、笑う機会も少なくなっています。意識して笑いを日常生活に取り入れてみましょう。

### ◎笑いの健康効果 ～免疫力アップ～

笑うと「NK（ナチュラルキラー）細胞」が活性化されます。このNK細胞は白血球の一種で、がん細胞や細菌に感染した細胞を死滅させる力があります。

つまり、笑うと免疫力が高まり、さまざまな病気に対して強い体ができるのです。

### ◎自律神経のバランスを整える

ストレスが高まると交感神経が優位になり、ストレスホルモンの分泌が増え、脳の温度が上がってしまいます。笑うと副交感神経が優位になり、ストレスホルモンの分泌が減少し、脳の温度が下がります。笑っている時は、この2つの神経がバランス良く働いている状態になります。

### ◎脳を活性化

笑うと腹式呼吸になり、大量の酸素を消費します。笑った時の酸素摂取量は、1回の深呼吸の約2倍、通常の呼吸の約3～4倍になるそうです。

ストレスを受けると脳は興奮状態になり、酸素をどんどん消費して脳細胞が酸素不足になり、働きが低下していきます。そこで笑うことにより、大量の酸素が取り込まれ、細胞が活発化して働きが上昇します。

### ◎3つの笑い

笑いには、楽しい、愉快的時に出る「快の笑い」、人と挨拶を交わす時などのコミュニケーションの場面が出る「社交場の笑い」、緊張が緩んで安心した時に出る

「緊張緩和の笑い」の3つの種類があります。

健康に効果のある順番は、「緊張緩和の笑い」、「快の笑い」、「社交場の笑い」の順です。サラリーマンの場合は、「社交場の笑い」が6～7割を占めるといわれています。

### ◎笑いが病気を癒す!?

「パッチ・アダムズ」という映画をご存知でしょうか？この映画は、笑いを治療に取り入れた実在の精神科医をモデルにしたものです。笑いは、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ています。その実験例をご紹介します。



### ◎糖尿病患者の血糖値が低下

2型糖尿病患者を対象に、血糖値を測定する実験を行い、1日目は糖尿病に関する講義を、2日目は漫才を聴いてもらうと、1日目の空腹時血糖値と食後血糖値の差は平均123mg/dlだったのに対し、2日目は平均77mg/dlでした。笑いが血糖値を下げたのです。

### ◎リウマチ患者の痛みが軽減

関節リウマチ患者に落語を聴いてもらい、その影響を調べたところ、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物質が劇的に下がり、さらに、体が楽になったり痛みが軽い状態が続いたなどの成果を得ました。

### ◎がんへの抵抗力を高める免疫力がアップ

男女18人を対象に、漫才や落語を見た後のNK細胞の活性と免疫力に関わるリンパ球を調べる実験が行われました。NK細胞は14人が上昇し、免疫力のバランスを示す指標値についても、ほとんどの人が正常範囲に近づきました。