

女医さんから
奥さまあなたに



いきいき家族の
健康講座

【笑いと痛み】リウマチの患者さんに落語を聞いてもらって、関節痛が和らいだという実験結果があります。リウマチが悪化すると上昇する『インターフェロン』が減少したのですが、

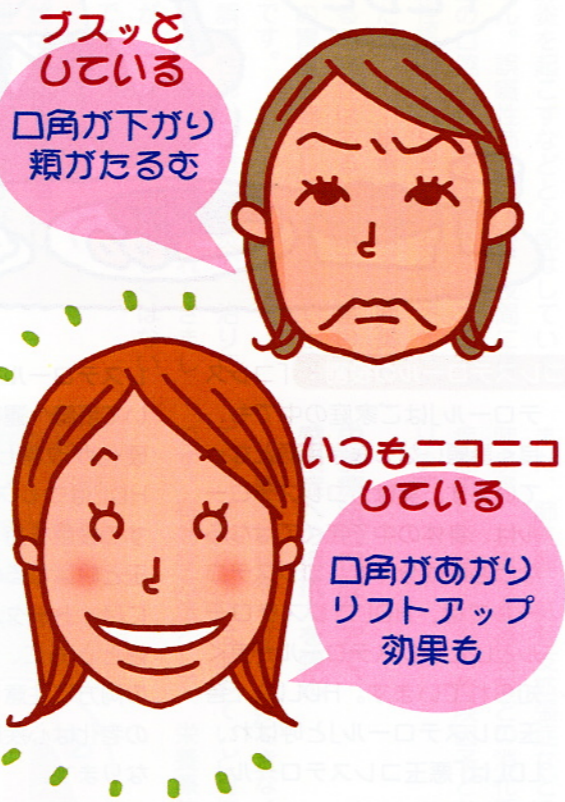
【笑いと糖尿病】糖尿病の患者さんが大笑いした後、食後の血糖値の上がり方が少なくなったというデータがあります。つらい食事制限や運動を強いるだけでなく、生活に楽しい笑

【笑いとリラックス】笑うことにより自律神経の副交感神経が優位になります。現代のようなストレス社会では交感神経が優位にすることが多いのですが、副交感神経が優位になることにより血圧や心拍数が低下して、リラックス状態になります。また笑

うことにより、脳の快感物質といわれているβエンドルフィン、エンケファリンの分泌が増え、気分がよくなります(βエンドルフィン、モルヒネの数倍の鎮痛作用と快感作用があります)。また、脳波ではアルファ波が増えてリラックス状態になり、脳内血流も上昇し脳の活性化につながります。

結果はリウマチの治療薬であるステロイドを使用したときと同じ効果が上がったということです。副作用の心配なステロイドを使うことなく、一時間落語で笑っただけで改善したというのには驚きです。この実験は、米国のリウマチ専門雑誌「Journal of Rheumatology」に掲載されています。

【笑いと免疫力アップ】笑うことによりNK細胞(ナチュラルキラー細胞というリンパ球で、がん細胞や細菌、ウイルスを死滅させるように働きます)の働きが活発になります。実験により、コメディーター番号を見る前と後とは血液中の免疫細胞の働きが、明らかに後のほうが高まっていることが判明しています。わずか五分笑うことで、NK細胞は活性化するそうです。ちなみに注射での免疫活性剤の効果は三日かかります。



【笑顔と若返り】笑うことにより口角が上がります。頬の筋肉も鍛えられ、顔のリフトアップ効果があります。顔の二〇種類以上ある表情筋が衰えずに発達するためです。いつも不平不満をいってフスツとしていると、口角や目じりは下がり、頬の筋肉がいを取り入れることで血糖値の上昇を抑えることができるのです。日本で行われた実験結果も、米国の糖尿病専門雑誌「Diabetes Care」に載っています。

自然治癒力が引き出され、人間関係でも笑いが伝染

このように、笑いは免疫力を高めて自然治癒力を引き出し心と体を元気にしますが、自分自身に対する効果のほかに他人とのコミュニケーションを円滑にします。笑顔によって人に安心感や親近感を与え、人間関係をスムーズにします。集団の中で誰かが楽しく笑いを取れば一気に緊張はほぐれ、楽しい雰囲気になります。しかし誰かが大きなため息でもつけば、しらけた雰囲気になるでしょう。このように笑いは伝染します。笑顔からは相手を罵倒する言葉は発せられませんし、自分のネガティブな感情は自然と消えていくものです。【笑う門には福来たる】……、まさにそうですね。

素敵な人は、内面を表す素敵な笑顔が決め手です。

(三重県亀山市・田中病院/皮膚科専門)

笑福

今年も

がんば
顔晴って健やかに

笑いは、お金のかからない健康法
笑いは、副作用のない身近な良薬

私たちは楽しいから笑うと思っ
ていますが、私達は楽しいから笑うと思っ
ています。しかし笑うから楽しくなるとい
うのも真実なのです。笑う気分でないわ
、おかしなことなんて何にもない!と、お
っしやらず、新しい年の初め、気分一新、
ニコリ笑ってみませんか。心身に及ぼす
好影響は科学的にも実証されているので
す。

光の操作で表情が変化
内面にも影響を受ける
米国の臨床心理学の有名な実験が
あります。
生まれたばかりの赤ちゃんに、い
ろんな方向から光を当てて表情を変

【笑顔と若返り】笑うことにより口角
が上がります。頬の筋肉も鍛えられ、
顔のリフトアップ効果があります。
顔の二〇種類以上ある表情筋が衰
えずに発達するためです。いつも不
平不満をいってフスツとしていると、
口角や目じりは下がり、頬の筋肉が

えさせる実験です。赤ちゃんは光が
眩しいので、いろいろな表情を作り
ます。その結果、光による操作で笑
顔の表情を作ると赤ちゃんは泣い
泣き顔の表情を作ると赤ちゃんは泣
き出してしまふということがわかり
ました。
このように、人間は笑顔を作るこ
とによって内面的にも影響を受け、
気持ち晴れやかになるということ
があるのです。タイトルにある「顔晴
る」とは笑顔です。ごましようとい
う呼びかけです。我を張って力む「頑張
る」ではなく、肩の力を抜いて「顔晴
る」のは素敵なことだと思いませんか?



田中 優子
(日本女医会理事)