

ひとときを… *Le café*

Vol.9

「笑い」とは日常生活を送る上で、欠かせない感情表現の一つです。「笑い」は何らかの形で私たちの健康に良いのではないかと経験的から考えることができ、実際に、古代ギリシアでも喜劇は一種の治療法としてみなされていた記録が残っているほどです。「笑い」には関しては、その起源やメカニズムなどいろいろ興味深いことはたくさんありますが、今回は、からだを元気にする「笑いの効果」について取り上げたいと思います。

## 「笑い」がもたらす効能

## ◎「笑い」による「免疫効果」

笑うことにより、がん細胞やウイルス、病原菌などを攻撃するNK細胞（ナチュラルキラー細胞）の働きを活性化させることにつながる。な

で、ガンをはじめ、アトピー性皮膚炎やぜんそく、花粉症などにも効果があるといわれている。

## ◎「笑い」による「運動効果」

笑うと横隔膜が上下し、全身への血液の循環が良くなる。この血行促進で、老化防止、血糖値低下、冷え症改善などの効果が生まれる。そして、笑うことにより、結果的に認知症予防につながったり、血糖値が下がるので糖尿病改善にも役立つたりすることになる。

## ◎「笑う」という動作から

大量に息を吐くことで、その後、酸素を大量に取りこむのが「笑う」という動作である。笑うことにより、横隔膜の上下運動が起り、大量の酸素が脳細胞に行きわたることになる。これが、ストレス解消

にもつながるのである。（ストレスによって、脳は興奮状態になり、酸素を急激に消費する。よって、脳細胞は酸欠となり、機能が低下している。）

また、笑うという動作には、「ハ・ハ・ハ」という声がつきものであるが、それにも深い理由がある。まず、「ハ」音だけが声門を開き大量の空気を通して声を出す。（通常は声門をせばめて、空気振動により声を出す。）よって、「ハ」音は大量に息を吐き出せるのだ。そして、ハ音を小さく区切ることによって、断続的に腹筋に力が加わり、横隔膜を持ち上げやすくなる。このように、人間の体とは、よくできていることがうかがえる。

◎「笑い」による脳への効果

笑うことで、α波とβ波（活性化ホルモンと癒やしのホルモンのようなもの）という相反する働きのあるものが同時に分泌される。つまり、その人の脳の状態に応じて、バランスよく脳を活性化しつつ、リラックスもさせているのだ。

また、記憶力や判断力の向上にも関わりがあることが、明らかにされている。

その他にも、笑うことにより、血液がアルカリ性に傾く（血液中の酸素が増加）などの利点があるなど、笑いに対する実験、研究が近年、注目され始めており、少しずつ解明されている。



このように、普段何気なく行っている「笑い」には、私たちの健康を促進してくれるさまざまな効果がある。「笑い」にも「大爆笑」、「思い出し笑い」、「愛想笑い」：などいろいろあるが、どんな「笑い」にも健康効果がある。とりあえず、「つくり笑顔」だけでも効果があるそうだ。笑顔を作ることで、特に口の両脇の筋肉（いわゆる表情筋）が収縮し、脳が刺激され、笑ったのと同じ効果が現れることが分かっている。極端に言えば、スポーツ選手が、ガムを噛むのも筋肉の緊張を解いているのと同じであるといえる。

「笑門来福」笑う門には福来たる」「笑いは副作用のない妙薬」といわれるように、「笑い」には、人間の生活を豊かにする不思議なパワーがあるようだ。

コラム 「旬の話題として」

五月といえば、待ち遠しいのはゴールデンウィーク（G・W）だ。G・Wは、単に休日が多いからゴールデンと呼ばれるのではない。元々は、映画会社が正月や盆の期間と同じように映画館での興行成績が良かった期間という意味で、ラジオで最も聴取率の高い時間帯「ゴールデンタイム」に習って名づけられた業界用語だった。そのため現在でも、一部の報道機関では、特定業界の宣伝に結びついてしまうという理由で、「大型連休」と表現しているところもある。

参考文献

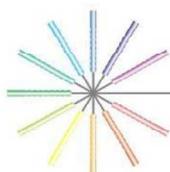
船瀬俊介、発行・花伝社／発売・共栄書房、

『笑いの免疫学』

―笑いの「治療革命」最前線―

福田アジオほか、吉川弘文館、

『知っておきたい 日本の年中行事辞典事典』



こばやし治療院

KOBAYASHI Clinic