

笑う門には健康来る

「笑う門には健康来る」と昔から言われるが、その真相は？ 医学的に「笑い」を研究しようとする試みもなされ、様々な健康効果が期待できると分かってきた。新年を迎え、今年は去年よりも「明るくよい年にしたい」と願っている人は、ぜひ、大きな声を出して笑ってみてほしい。

1日に何回くらい声を出して笑っているだろうか。笑いの効用に詳しい福島県立医科大学医学部疫学講座の大平哲也教授は「笑う頻度は性差と年齢で異なる」と話す。大平教授らが大阪府内にある企業従業員1600人を調べたところ、男性より女性の方がよく笑い、年齢が上がると笑う頻度も減る傾向が明らかになった。「40代以上の男性の5人に1人が週に1回も声を出して笑っていない」と話す。

動脈硬化軽減か

最近あまり笑っていないという人は多少無理しても笑った方がいい。なぜなら笑いにはいろいろな健康効果があり、よく笑う人ほど健康度が高いといえるからだ。

東京大学大学院の近藤尚己准教授(公衆衛生学)らが全国の65歳以上の男女約2万人を対象にした調査では、普段ほとんど笑わない高齢者は、毎日よく笑う高齢者より、1・54倍「健康状態がよくない」と感じていた。「健康に対する自己評価が低い人ほど、寝たきりになる割合や死亡率が高いことがわかっている」と近藤准教授。

脳卒中・糖尿病…割合低く

2017/1/7

この調査では心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気と笑いの関係も明らかになった。ほとんど笑わない人は、ほぼ毎日笑う人に比べ、脳卒中を有する割合が1・6倍、心筋梗塞などの心臓病は1・51倍高かった。これらの病気には血管の弾力性が失われる動脈硬化が関わっている。一方で、笑いには動脈硬化を軽減するとの報告もある。

報告のある「笑い」の主な健康効果

- 血糖値の上昇を抑える**
食後の血糖値上昇は、漫才で大笑いした後のほうが、講義を聴いた後より46ミリグラム/デシリットル抑えられていた
- 関節リウマチ**
落語で笑った後は痛みが緩和。病気を悪化させる血液中の炎症物質なども減少
- 免疫**
大笑い後はウイルスやがん細胞に抵抗するナチュラルキラー細胞が活性化
- 認知機能**
ほとんど笑わない人は毎日笑う人と比べ、認知機能が低下する割合が2.15倍高かった
- 脳の血流量**
コメディイを見て笑っている時は脳の後頭葉や前頭葉などの血流量が増えている

(注)大平教授らの話などを基に作成

ストレス解消／有酸素運動の効果も

も糖尿病を患っている比率が高かった。漫才で大笑いした後は、食後の血糖値の上昇が抑えられたという別の研究結果もある。

では、なぜ笑いが効くのか。大平教授は「一つはストレス解消効果」と話す。笑うと緊張をほぐす副交感神経が優位になってリラックスし、「コルチゾール」というストレスホルモンが減少。ブドウ糖を取り込むホルモンのインスリンの効きもよくなる(大平教授)。

もう一つは運動効果。声を出して笑うときは腹筋など多くの筋肉を使う。「消費カロリーが安静時より10〜20%増加。10〜15分の笑いで1日のエネルギー消費を10〜40%増やせる」との報告もある。笑うこと自体が有酸素運動になる」と大平教授。

笑いの健康効果は他に痛みの緩和や免疫を担うナチュラルキラー細胞の活性化、呼吸機能改善、抗鬱作用、認知機能の維持などの報告がある。

笑うから幸せに

また、大平教授らは「笑う門には健康来る」が本当かどうかを調べている。

笑いの頻度と幸福度との関係を見ており、毎日声を出して笑う人はほぼ全員幸せと感じていたが、幸せと思っていない人が必ずしもみな笑っていないわけではない。

「幸せだから笑うのではない。笑うから幸せなのだ」とはアランのペンネームで活躍したフランスの哲学者の言葉。「笑

電子版にバックナンバー

▼ライフヘルスロブ
うこと自体が幸福につながる可能性がある(大平教授)。普通、私たちは面白いことやうれしことがあると笑うが、対に笑うことで福を呼込むこともあるわけだ。

それを実践するのは「笑いヨガ」だ。インで生まれ日本でも各地健康教室などで活用されている。日本笑いヨガ会(東京・千代田)代表の高田佳子さんは「笑を体操と捉え、気分を明るく笑う動作をする。笑っているとき心臓が化し、楽しくなる」と話す。作り笑いでも脳血流量が増えるなど、本当の笑った時と同じような心臓が起るといわれる。高田さんが勧める「メンタルフロス笑い」と「万歳三唱笑い」。メンタルフロスで歯の汚をかき出すイメージで頭の中のモヤモヤを払い、良い年にしたいの思いを込めて天を仰豪快に笑う。役者になたつもりでやってみるといい。「笑いを毎日の慣れ」と高田さん。笑の多い年を目指そう。

(ライター) 佐田 節子

健康