

笑いは病をも克服一番の薬

「笑う門には福来る」とは、どなたもよくご存知の諺ですが、いつも笑顔を絶やさない人は自分だけでなく、周囲の人々までなごやかな気持ちにさせてくれるものです。ここでの門とは家を表しますから、笑いの絶えない家庭には幸せがやってくるという意になります。

さらに近年、笑いのもたらすメンタルや健康への効用も各界で注目され、科学的にも数々の事例が報告されています。

中でも有名なのが、アメリカの編集者ノーマン・カズンズ氏の例です。彼は、64年に強直性脊椎炎という難病にかかり、激しい痛みで全く動けなくなってしまいました。医者から治る確率は500分の1と宣告されながら、前向きな感情を持つことで、免疫力が高まるのではないかと考え、ユーモア本や喜劇映画を見て大笑いをして過ごし、ついに、病を克服したのです。(詳しくは『笑いとは癒力』ノーマン・カズンズ・岩波現代文庫)

これが契機となり、米国では多くの病院が笑いを取り入れるようになったとか。

国内でも、世界に先駆けた遺伝子解読などの功績がある筑波大学名誉教授村上和雄氏は、笑いとは健康について03年に非常に興味深い実験を行っています。

糖尿病患者25名を対象に、1日目は一般の人には理解しにくい専門的な話を聞いてもらい、2日目は吉本の人気芸人のお笑いを聞いてもらいました。1日目、2日目共に食前と講演後に血糖値を計ったところ、上昇率は2日目の方が顕著に低かったということです。これは、笑いが病気を快方に向かわせる可能性を裏付けるものとして、とても話題になった実験です。

笑うから楽しくなる

とは言っても、毎日の暮らしにおいて、仕事や家庭のこと、人間関係など、笑ってばかりもいられないことが起きるのもまた現実です。ただ、たとえそういう時でもとにかく、顔だけでも笑顔を心がけるようにすると、いいようです。

実験では、特におかしいことがなくても被験者に笑顔を作ってもらって、2時間後にNK細胞(ナチュラルキラー細胞・癌細胞やウイルス感染細胞などを直接殺す細胞)を計ると量が増えていたと報告されています。

村上氏はその著書『生命の暗号2』で「楽しいから笑うのではない、笑うから楽しくなるのだ」といいます。幸せになる秘訣は『幸せそうにしている』ことなのです。そういう考え方、心のあり方、人生態度が、健康といった肉体的な好影響をももたらすのです」と書いています。

最近あんまり笑っていないなというような方は、まずは鏡に向かって笑顔を作ってみる。また、落語や漫才を聞く、趣味の仲間と集うなど、笑える環境を自ら作り出すということも試してみたいかがでしょうか。

中には、ヨガから生まれた「笑いヨガ」などのように、毎日ラジオ体操をするように笑いヨガをするという健康法もあります。

一般に男性より女性の方が良く笑うというデータがあります。これは案外女性の方が長生きであることにも関係しているのかもしれませんが。苦み走った男もいけれど、健康のためには、笑顔の似合うシニアを目指した方がよさそうです。

記 宮島佳代子

(イベントNo.136・180・200・325・368)