

「笑い」で 免疫力がアップ!?

その効果を探る！

「笑うことで、がんが治る」。こんなことをいうと眉唾と思われるかも知れませんが。

でも、最近の研究で「笑うこと」は循環器系や免疫系に関係する病氣、一部の生活習慣病などの治癒効果を調整することが分かっています。さらに、痛みやストレスなどに対する緩和効果があるという研究報告も出ています。

新型コロナウイルスの感染拡大により、自宅に閉じこもる日が続き、

笑いも減り沈みがちな気分になっている人が多いのではないのでしょうか。

今回は、「笑いの効果」に詳しい、東京家政大学家政学部栄養学科の大西淳之教授にお話を伺いました。

笑うとNK細胞が活性化して、がん細胞を抑制!?

「NK（ナチュラルキラー）細胞」をご存じですか？一説によると、人の体の中では毎日数千の細胞で不適切な変異（変化）が起きており、これらが将来、がん細胞になる可能性があるとされています。ただし、全ての人ががんになるわけではありません。これはNK細胞などの自己免疫機能が、発生したがん細胞を日々退治しているからです。このNK細胞の活性化に「笑うこと」が大きな影響を与えていると考えられています。

例えば、楽しく大笑いした後の人の白血



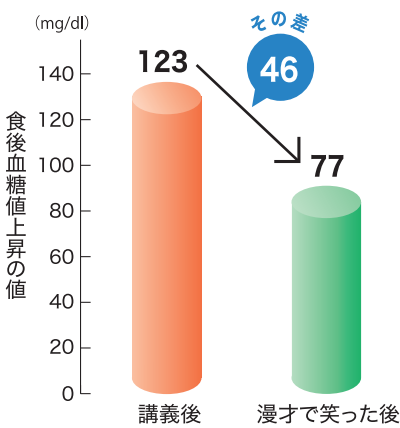
どの免疫機能が高すぎると正常な細胞まで攻撃してしまう危険性が生まれるので、笑いによる調節効果はとても重要といえます。

笑うことで血糖値の上昇が抑えられた!?

笑いの効果は、中高年の糖尿病患者を対象に行われた実験で分かりました。実験の参加者に、500キロカロリーの食事をしてもらい、1日目は糖尿病に関する講義を、2日目は漫才で大笑いしてもらいました。そして、両日とも食後2時間時点の血糖値を測りました。すると1日目の食後血糖値が平均123 mg/dlまで上昇したのに対して、2日目は77 mg/dlの上昇に抑えられていたのです。つまり「笑い」で、食後の血糖値上昇を46 mg/dlも抑えるという結果になったのです。

糖尿病治療中の患者は、毎日の療養生活に対するイライラや不安、恐怖などネガティブなストレスが高血糖状態を増長させていることが多く、症状悪化の要因にもなっています。笑いは喜びや楽しみなどポジティブな感情を生み出すため、薬を使わなくても食後血糖値の抑制を図ることができたのだと考えられます。さらに笑いには、糖尿病の合併症である腎症や網膜症に関わる遺伝子の発現を抑制する効果があることも分かっています。

笑いは自律神経の調節にも関わることが



出典:Diabetes Care.2003;26:1651-1652.
Personalized Medicine Universe.2012;1: 2-6

知られています。楽しく笑うことは、交感神経の活動を抑制し、副交感神経の活動を亢進させリラックス効果を生み出します。脳の血液量を増やすことで脳の働きを活発にし、幸福感をもたらす脳内ホルモン「エンドルフィン」の分泌を促す効果も報告されています。

日々の生活に上手に「笑い」を取り入れる！

日常生活に笑いを取り込むためには、コミック本やテレビのお笑い番組、コメディ映画、ネットの投稿動画などを楽しむことも1つの方法です。ただ、なかなか意識的に笑うのは難しいのですが、心からの笑いだけでなく、十分な効果があるのです。

笑うためには、口角を上げる大頬骨筋や目の周りの眼輪筋などの表情筋を動かさなければなりません。意図的にこの表情を作ると、感情的に脳が笑っていると錯覚し、心から笑ったときと同様の効果を得られることができます。これが「笑い」のすごいところ。まずは、口角に力を入れて上げてみてください。箸などを横向きにくわえて「作り笑顔」をするだけでも、脳のドーパミン系の神経活動が活発になり、「快」の感情が引き起こされます。

作り笑顔でもOK!



手軽でコストもかからない笑いですが、健康生活を送るために欠かせない免疫力アップやリラックス効果が期待できます。新型コロナウイルスの流行で自粛が続く、気持ちも沈みがちになっているはず。こんなときだからこそ毎日の生活に「笑い」を取り入れて、ウイルスに負けない強い心身を作ってください。まずは毎朝、鏡の前で「笑顔を作る」ことから一日をスタートさせてみましょう。

Column

日本と関係の深い「笑い」研究の先駆者

「笑い」の健康効果が注目されたきっかけは、1976年、アメリカのノーマン・カズンズが書いた闘病記でした。カズンズは、『サタデー・レビュー』『土曜文学評論』などの編集長を務めたジャーナリストでしたが、脊椎や骨盤の炎症症状が出る原因不明の

リウマチ性疾患「強直性脊椎炎」をわずらいました。医師も治療をあきらめたこの難病をなんと「笑い」で克服し、仕事に復帰したのです。そんなカズンズは、実は日本と深い関係があります。

戦後の1949年に被爆地広島を訪問した

彼は、原爆や戦争で肉親を失った子どもたちの援助や被爆女性のケロイド治療などに尽力しました。この功績をたたえ、1964年に広島市特別名誉市民の称号が授与され、2003年には広島平和記念公園に「ノーマン・カズンズ氏記念碑」が建てられました。



監修：大西淳之

東京家政大学 家政学部
栄養学科教授