ヘルスアップ　ニュース

１月号〔Vol.66〕　フジカワ調剤薬局

１月号　令和２年１月１日
発行所　フジカワ調剤薬局
東みよし町昼間９２３－１
電話 79-2014　FAX 79-2868

『元氣創造』　“健康でイキイキ・わくわく明るい人生のために”

“今年もワッハッハで元気！！”

「笑い」が『健康』に役立つ、時には「病気が治る」こともあるそうだ！

◆◇笑うと免疫力が調節される？

健康な人の体内では、１日に 3000 ～ 5000 個のがん細胞が発生していますが、人が生まれつき持っている 50 億個のＮＫ（ナチュラルキラー）細胞がこれを破壊しているおかげで、がんに侵されずに済んでいます。この働きはＮＫ活性と呼ばれていますが、ＮＫ活性が高過ぎるとリウマチなどの自己免疫疾患のリスクが高くなってしまいます。がんや心臓病の人を含む 19 人の方々に漫才や新喜劇を見てたっぷり３時間大笑いしてもらった後、がん細胞を攻撃するＮＫ細胞の元気度を調べるという実験が大阪で行われました。その結果、笑う前にＮＫ活性の数値が低かった人は、すべて正常範囲までアップし、高過ぎた人の多くも正常近くの数値に下がりました。つまり笑いは、短時間でがんに対する抵抗力を高め、免疫機能を正常化させる効果（即効性）があるということがわかったのです。また、面白いことがなくても、とりあえず表情だけでも笑顔を続ければ、同じような効果があるということです。

◆◇笑うとリウマチの痛みが楽になる？

関節リウマチ患者が落語を鑑賞したところ、気分や痛みの程度が改善され、ストレスホルモンと呼ばれる「コルチゾール」の値が大きく下がりました。また、体内のリウマチの炎症を悪化させる物質の値が下がり、炎症を抑える物質の値が増加していました。

◆◇笑いは脳疾患を改善する？

脳疾患の患者が落語を鑑賞すると、６割以上の患者の血流量が増加しました。脳波についても、落語を聞いて笑った脳疾患の患者は、くつろいでリラックスしているときに現れるα波と考え事をしたり緊張したときのβ波の両方が増え、脳の機能が低下しているときに現れるδ波とθ波が激減しました。笑うことによって脳が「リラックス」するとともに、脳の働きが良くなって、脳が活性化したのです。

◆◇笑うと糖尿病患者の血糖値が下がる？

中高年の糖尿病の患者に漫才を鑑賞してたっぷり笑ってもらい、食前と漫才鑑賞後に採血して血糖値を計測したところ、漫才鑑賞後では、ほとんどの人の血糖値の上昇が大幅に抑えられました。その効果は大笑いした人ほど大きかった。

◆◇笑いはアトピー性皮膚炎を楽にする？

アトピー性皮膚炎の患者を、コメディ映画を観るグループと天気予報を見るグループに分け、それぞれの前後でどうアレルギー反応が変化するのかを、皮膚にアレルギーの原因となる物質（アレルゲン）を塗って反応を見ました。そうすると、コメディ映画を観たグループは、天気予報を見たグループより、アレルギー反応が減少し、かゆみも減少しました。ただし、笑いによるアレルギー反応の軽減の効果は、一時的（3 ～ 4 時間程度）であって、笑うことによりアトピー性皮膚炎が治ったというわけではないとのこと。

◆◇脳内リセット

人は「楽しく笑う」、「涙して泣く」、「深く眠る」ことによって、それまで精神的ストレスのもとになっていたことが一時的にゼロになって、頭の中が「空っぽ」のようになります。そうすると、それまで何とか体を正常に保とうとがんばっていた脳と体内の機能の間の連絡が取れなくなり、脳がリセットされた状態になって、体が正常な方向に向かう、と考えられています。

◇◇◇