



笑うことが自己治癒力を高める



2010.11.1

ストレスを解消する

笑うことでストレスが解消されたと感じる体験はありませんか？

インスリン注射や経口糖尿病薬を服用している糖尿病患者を対象に、実験的に漫才の実演を鑑賞してもらい、おおいに笑った後、血糖値を測定してみたところ、血糖値が低下していました。通常、糖尿病患者はインスリン注射や、薬の服用、食事制限療法、運動などで血糖値を下げ、血糖をコントロールしています。しかし、それが笑っただけで劇的に血糖値が下がったのです。笑うことで脳がリラックスし、ストレスが軽減したためと思われる。

笑うことは、抗酸化作用をもつホルモンのメラトニンの脳内分泌を促進し、神経を興奮させる伝達物質であるノルアドレナリンの分泌を減少させるので、高血圧や脳卒中・動脈硬化・心臓病・痴呆・うつ病などの予防につながるようです。笑いは脳細胞に新鮮な血液を送り、記憶や感情の働きを刺激するのです。

NK細胞の活性

笑うことは、NK（ナチュラルキラー）細胞も活性化します。NK細胞とは、体内に発生したガン細胞を攻撃して殺す免疫細胞の一つです。ガン細胞を見つけたNK細胞は、ガン細胞に向けてパーフォリンという物質をピストルで射撃するように発射し、ガン細胞に風穴をあけます。するとガン細胞は破壊され死滅します。このNK細胞は正常な細胞は攻撃しませんが、生体防御機構の中心として、常に体内を循環しながらガン細胞を見つけて攻撃しています。NK細胞の働きを高めることは、健康を維持するための免疫力を高めることなのです。逆に、NK細胞の活動が低下してくるとガンや慢性疾患、感染症などにかかりやすくなってしまいます。このNK細胞の働きを高めるのが笑うことなのです。

笑い療法士って？

最近、老人ホームや病院などで「笑い療法士」という資格を持った人たちが増えています。この資格を取得した人は、入院患者や老人ホームの方たちに芸や小道具を使って笑わせるという治療法を施します。普段から気分がふさがちになってしまう病人から笑いを引き出すことで、精神的に安らげる環境を提供し、病人の自己治癒力の向上に努める活動です。

笑い療法士は、医師や看護師・医療技師などが中心となって、病院内に安らぎの場を提供しています。免疫力や自己治癒力を高め、脳が楽しいと感じることでNK細胞が活性化し、リラックスするとβ-エンドルフィンという快感ホルモンが分泌されるので病気の予防や再発防止にもつながります。

ストレスの多い生活の中で、日頃から大きな声を出し、ささいなことにも笑うことで気分転換をはかり、友達との会話にも積極的に参加するなど、笑う機会を増やす環境を作ると、自己治癒力を高めて生活習慣病の予防にも役立ちます。

