

# 4月号

## リハビリテーションだより

### ～笑いがもたらす健康効果について～

さいごに大きな声を出して笑ったのはいつですか？

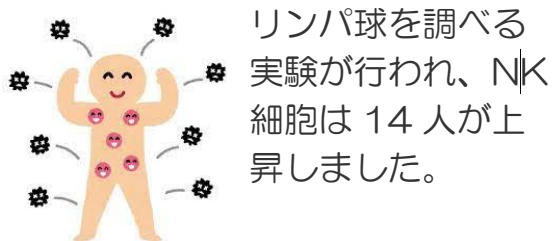
新型コロナウイルス感染の影響でイライラすることが増え、笑う機会が減っていませんか？そこで今回、笑いの健康効果について紹介したいと思います。

「笑う門には福きたる」という格言があるように、ユニークや笑いが人間に好ましい心理学的反応をもたらすことや、怒りや悲しみなどのマイナス感情が身体に害を与えることは知られています。

### 笑いの効果 ～さまざま研究を紹介～

#### ○免疫力アップ

笑うと「NK（ナチュラルキラー）細胞」が活性化されます。男女18人を対象に漫才や落語を見た後のNK細胞の活性と免疫力に関わり



リンパ球を調べる実験が行われ、NK細胞は14人が上昇しました。

#### ○糖尿病患者の血糖値が低下

2型糖尿病患者を対象に、血糖値を測定する実験を行い糖尿病の講義後は平均123mg/dlだったのに対し、漫才を聴いた後は平均77mg/dlでした。笑いが血糖値を下げました。



#### ○脳を活性化

笑うと腹式呼吸になり、大量の酸素を消費します。笑った時の酸素摂取量は、1回の深呼吸の約2倍、通常の呼吸の約3～4倍になります。



#### ○自律神経のバランスを整える

ストレスが高まると交感神経が優位になり、ストレスホルモンの分泌が増えます。笑うと副交感神経が優位になり、ストレスホルモンの分泌が減少します。笑っている時は、この2つの神経がバランス良く働いている状態になります。



## ○リウマチ患者の痛みが軽減

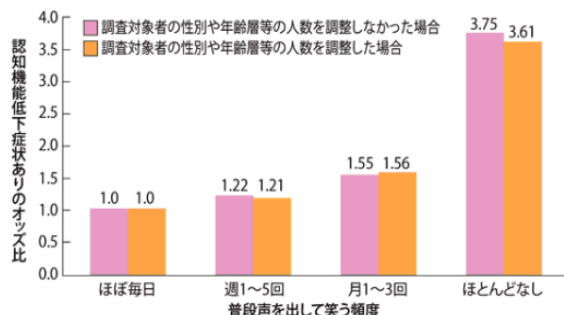
関節リウマチ患者に落語を聴き、その影響を調べ、ストレスホルモンとも呼ばれるコルチゾール値が基準値の範囲内まで下がり、リウマチを悪化させる物質が劇的に下がりました。また日本医科大学の研究では、約1時間の落語の前後で自覚的な痛みの程度が軽減しました。



## ○認知症予防にも

笑いの頻度では、「ほぼ毎日笑う人」より「ほとんど笑わない人」のほうが1年後の認知機能の低下が大きいという結果も出ています。認知症予防にも笑うことは大切です。

図2●笑いの頻度と1年後の認知機能低下症状出現との関連(縦断研究)



普段声を出して笑う頻度がほぼ毎日の者に比べて、笑いの頻度が少ない群ほど1年後に認知機能低下症状が出現するオッズ比が高かった(傾向の検定:  $p < 0.01$ )。  
(オッズ比とは、ある事象の起こりやすさを2つの群で比較して示す統計学的尺度)

### 参考文献

笑いが脳の活性化に及ぼす影響 畑野相子 日本成人病予防協会 HP 岡山県健康づくり財団 HP  
笑い認知症ケア 大阪大学大学院医学系研究科公衆衛生学 大平 哲也

## ○笑いを生活に取り入れるには・・・

笑い健康について研究する専門家は笑いの導入に漫才や落語が多く取り入れられていました。ぜひ一度ご覧になられてはいかがでしょうか。



「上方落語の会」 毎週木曜日午後3時10分より NHK総合 1Ch  
「よしもと新喜劇」 毎週土曜日午後1時より MBS 4Ch  
「ラジオ寄席」 毎週日曜日午後8時より TBS ラジオAM954 FM90.5

当院リハビリテーションスタッフは、  
リハビリテーションを実施するだけでなく  
笑いも提供してまいります。

第二東和会病院 リハビリテーション科 高谷 耕二