



すこやか特集 新型コロナウイルスの克服に向けて



監修：大西淳之

東京家政大学 家政学部
栄養学科教授

「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する病気、一部の生活習慣病などの治療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く、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。

「笑い」で免疫力がアップ!? その効果を探る!



「NK(ナチュラルキラー)細胞」をご存知ですか? 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いわれています。ただし、すべ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球を遺伝子レベルで調べると「笑い」は感染予防やNK細胞の活性化に関する遺伝子の発現量を高めるといことが分かりました。一方、糖尿病や抑うつ、炎症作用に関係する遺伝子の発現量を低下させるという作用も持ち合わせています。

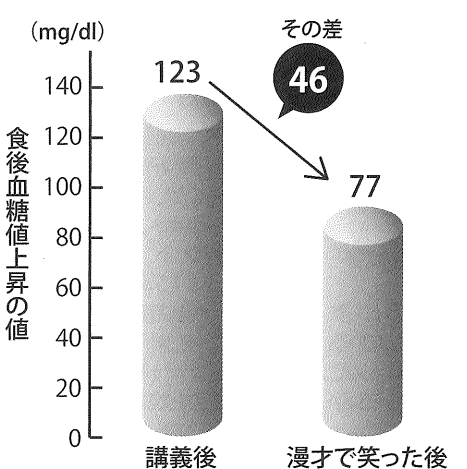
笑いは健康にとって良い遺伝子のスイッチをオンにするだけでなく、健康を損なう遺伝子をオフにする作用も生み出しているのです。

次に、NK細胞の働きが笑いによって「適正に」調整されることが知られています。楽しく笑うことは、低いNK細胞の働きを「適度に」高

笑うとNK細胞が活性化して、がん細胞を抑制!?

○保険証を大切に、退職時には必ず返しましょう
○保険給付支給通知書は大切に保管しましょう
医療費控除を受ける時
必要になります。

笑うことで血糖値の上昇が抑えられた!?



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

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一つの方法です。ただ、なかなか意識的に笑うのは難しいのですが、心からの笑いでなくても、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、心から笑った時と同様の効果が得られることができます。これが「笑いのスイッチ」です。まずは、口角に力を入れて上げてみてください。善などを横向

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時間の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123mg/dlまで上昇したのに対して、2日目は77mg/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46mg/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、薬を使わずに食後血糖値の抑制を図ることができると考えられます。さらに笑いは、糖尿病の合併症である腎臓や網膜症に關する遺伝子の発現を抑制する効果もあることも分かっています。

笑いは自律神経の調整にも関わることが知られています。楽しく笑うことは、交感神経の活動を抑制し

副交感神経に活動を亢進させリラックス効果を生み出します。脳内の血流量を増やすことで脳の働きを活性化し、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。

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。

手整でコストもかからない笑いで、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人は、こんな時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いきます。まずは毎朝、鏡の前で「笑顔を作る」ことから1日をスタートさせてみてください。

