

病と健康をめぐる

中野重行 ニンゲン学

昔から日本では「笑う門の影響をもたらすことは、文化の違いを超えて経験的に知っているのだと思います。医学研究でも近年、笑いに関する論文が増えています。寄席で笑うと糖尿病

なくなり、医師から膠原病と診断され、回復は500例に1例程度と告げられました。カズンズは死の恐怖を感じつつも持ち前の前向きな性格を生かし、病気の原因の一つのストレスを解消すると良くなるのではないかと考え、独自に文献や治療例の記事を調べまし

して、薬に依存する傾向がある現代医学に改善が必要なのではと考えるようになった。回復したのはビタミンCと笑いの効果が全てとは捉えず「生きたいという意志」（生命力、自然治癒力）が病気に勝った可能性を考えています。また、主治医がカズンズの意志を理解し、一緒に治療法を考えたことも要因だとしています。

「笑う門には、福来る」

健康や幸せにプラス効果

患者の血糖値が下がったり、免疫力が高まったりすることを示唆するデータが報告されています。

笑いが免疫力を高めること

笑いそのものをテーマにした研究ではありませんが、約9万人を対象にした調査では、人生を楽しんでいない人は楽しんでる人に比べて、心筋梗塞で死亡するリスクが1.91倍、脳出血や脳梗塞で死亡するリスクが1.75倍高いとの報告があります。ストレスの多い現代社会の中で、笑いは交感神経の緊張状態やストレスを和らげる作用があると考えられています。

笑いを絶やさない生活をしました。すると、大笑いを10分間した後には痛みが和らぎ、熟睡できることに気がきました。笑うことを毎日継続したところ、数週間後には歩けるようになり、数カ月後には職場に復帰でき、奇跡的に膠原病を克服しました。

カズンズは、患者の心身の不調を理解して一緒に病気を闘う同志となる医師の存在や、患者と医師の間に生まれる信頼感が治療の役に立つのではないかと指摘しています。このような考察は当時の医学界に大きな波紋を投げかけましたが、その後の研究でその重要性が見直されています。

カズンズは自分の体験から、医師も患者も薬を過信

「笑い」は、費用がかからず、日常生活の中に取り入れることができます。ぜひ、生活の中に加えてみてください。 (大分大学名誉教授、元同大病院長。ホームページは<http://www.wapnc.jp>「中野重行 ONLINE」)

笑いが医学界で注目されるきっかけになった本に、米国のジャーナリストでカリフォルニア大学ロサンゼルス校(UCLA)教授のノーマン・カズンズ(1915~90)の著書「笑いと治癒力」(79年刊行)があります。カズンズは49歳の時に発熱と体の痛みで歩け