

第16回 笑いと健康



突然ですが、皆さん最近笑っていますか？仕事に家事に子育て…日々の忙しさに追われて、笑う余裕がない！という方もいるかもしれません。私自身、朝の忙しい時間に子どもを叱って自己嫌悪ということもしばしば。最近、子どもと笑えてなかったなと反省することもあります。

忙しいと、なかなかできていない「笑い」ですが、笑うことで、身体に良い効果が出ることもわかっています。また、ちょっとしたユーモアが、仕事をする上での潤滑油となることがあります。

笑いがチョコレートを食べた時と同じ効果を得られる研究結果も出ていたり、笑いが長寿に関係するという効果が出ているなど、笑いが日常生活に与える影響が日々解明されてきています。

日常生活に笑いを取り入れて、日々の生活を今よりも前向きにするきっかけとなれば嬉しいです。

『笑い』が心身に与える影響

【高血圧を予防する】

笑うことで、気づかないうちに深呼吸を繰り返して、気管支の末端にある肺胞の表面から、プロスタグランジン I_2 (血管を拡張させて血圧を下げる作用) が分泌されたり、副交感神経が活発になり、ノルアドレナリン(血圧を上昇させる作用)の分泌を抑えることが期待されます。

【脳梗塞・心筋梗塞を予防する】

笑うことで分泌されるプロスタグランジン I_2 は、血小板が集まって塊になるのを抑える効果、コレステロールが動脈の壁にしみこむのを防ぐ効果も期待できます。これらの効果が組み合わさって、脳梗塞・心筋梗塞を予防することが期待されます。

【血糖値を上げることを抑える効果が期待される】

笑いには、血糖値の上昇を抑える効果が期待できることが分かってきました。笑いを体験した糖尿病患者では、食後の血糖値上昇を有意に抑えられ、その効果がインスリンの作用に依存しないことが明らかになっています。

【がんを予防する】

笑うことで、がんと闘う免疫細胞(NK細胞)が活性化し、NK細胞の数値を正常範囲に近づけたという結果が出ています。

【心の安定・ストレス解消】

笑うことで、休息やリラックスする時にはたらく副交感神経が優位になり、心の安らぎに関係するセロトニンが分泌され、リラックス効果、ストレス緩和につながります。

【リラックス・幸福感を得る】

笑うことで、βエンドルフィン(楽しい、幸せといったポジティブな気分になったり、鎮痛効果、幸せ・満足感で満たされるのを助ける作用)が分泌されます。美味しいものを食べたりしても、βエンドルフィンが出ます。

ちょっとブレイク



笑顔1つがチョコバー2000個分の代わりになる!?

疲れた時やイライラした時にチョコレートを食べたくなることはないでしょうか?これは、チョコレートを食べると脳内でβエンドルフィンが出るなど、幸福感をもたらす刺激が起こるためです。

なんと、**笑顔1つがチョコバー2000個分の、脳内で幸せを生み出す効果がある**という研究結果があります。笑うことで、甘いものを食べ過ぎなくて済むかもしれません!イライラした時には、お笑い番組やコメディ映画などを見て、大笑いしてみませんか?

どのくらい・どうやって笑うのがいい?

●声を出して

声を出して笑うことで、笑いながら大きく息を吐くので、深呼吸と同じ効果になります。

テレビのお笑い番組をみて大笑いしたり、ジョークを言い合うのもいいですね。

●誰かと一緒に

周りが笑っていると、つられて笑ってしまうことはありませんか？それが**ミラー効果**です。笑いが起こりやすい環境にいることも大切です。たまには、漫才や落語の観覧や、同僚と飲みに行ってお勢で笑ってみてはいかがでしょうか。

●1日15分間は笑ってみましょう

声を出して笑うと、横隔膜が活発に動きます。これは同じくらいの時間、掃除をした消費カロリーに相当する運動量になります。生活の中で意識的に笑いを取り入れていきたいですね。



笑うことが難しい時は…

笑うという事が大切だとわかってはいても、なかなか笑えない日もあると思います。そんな時には、作り笑顔を試してみてください。

笑うことで、表情筋が動いて笑顔ができます。楽しいことがなくても、この表情を作るだけで脳は笑っていると錯覚します。

『笑う門には福来る』という言葉があるように、【笑うから幸せになると考える】ことで、気楽に笑おうと思えるのではないのでしょうか。まずは、笑うことを意識して、鏡の前で笑顔の練習をしてみましょう！



おわりに

笑うことで、幸せな気持ちになれたり、ストレス関連の生活習慣病予防に繋がることがあります。日々の笑いを意識して生活することで、心と体が健康になれるそうです。様々な分野で研究がされて、ますます重要なものとなってくることが考えられる笑い。忙しくて生活習慣を改善できない！と思っている方も、笑いなら日常生活に取り入れやすいと思います。日々の生活の一呼吸に笑ってみる、楽しかったことを思い出して笑ってみる、などをするのもいいですね。

当センターのある沼津市には、沼津ラクーンよしもと劇場があります。こちらでは、寄席やお笑いのライブが開催されています。テレビや動画もいいですが、たまにはリアルで心から大笑いしてみてもいいのではないでしょうか。

引用・参考文献

厚生労働省 e-ヘルスネット

糖尿病ネットワーク

公益財団法人 長寿科学振興財団 健康長寿ネット

へるすあっぷ 2021.3

意外と知らない笑いの効用 大阪発笑いのススメ 大阪府

NIKKEI STYLE(健康・医療)

笑い学研究 27 笑いと身体心理的健康・疾病との関連についての近年の研究動向

プレジデント オンライン 寿命が7歳延びる“笑顔がもたらす大効能”

聖隷沼津健康診断センター 健康支援課
保健師 矢田香澄