

1日15分間は笑う

人と会話をし、テレビや本なども楽しむ

新年はこうして
元気になる!

- その① 陽気に声を出して笑う
- その② 1日15分間は笑う
- その③ できるだけ毎日笑う
- その④ 人と会話をしながら笑う
- その⑤ 呼吸を意識して笑う



お話

状況に及ぼす影響の検証



東京家政大学家政学部・栄養学科・
生化学研究室 准教授

おおにしじゆんじ
大西淳之先生

プロフィール 筑波大学農学研
究科博士(学術・応用生物化学)。

北海道大学理学部生物学科助教、東京医科歯科大学難治疾患研究所助教・准教授、財団法人国際科学振興財団バイオ研究所主任研究員などを経て、2010(平成22)年より現職。

栄養学や食育、笑い与健康など、多岐にわたる研究を行っています。

「ストレスをためないよう、自分で楽しめるものを見つけて、できるだけ毎日、笑うように意識することが大切です。緊張をほぐすことにも、貢献しています」

「笑うことは、健康にいい」とは、みなさんもご承知のことでしょう。

実際、そうした研究が行われて、よい結果も出ているのです。

「笑ったあとには、食後血糖値の上昇が抑えられ、ナチュラルキラー細胞の活性度も適正になるということが、私たちのグループの研究で分かっています」

そう、東京家政大学家政学部・栄養学科生化学研究室准教授の大西淳之先生。「人と会話をし、テレビや本なども楽しむなど、1日15分間、声を出して笑ってみてください。きっと、健康作りに役立つはずですよ」

笑いの多い1年を目指し、晴れやかな気分で暮らしましょう。

笑った後には 血糖値の上昇がゆるやかに

「笑う門には福来たる」とは、みなさんご存じのことわざです。

実は、健康のためにも、笑いは役立つといえます。

「笑いが及ぼす健康への作用を研究成果として最初に発表したのは、アメリカのノーマン・カズンズというジャーナリストです。

彼は、自身が膠原病こうげんびょうとなり、

「笑うこと」を日課に、

とり入れたところ、その後、

2時間は痛みが和らぎ、眠る

ことができたとも。

血液の測定でも、よい結果

が出たそうです」

そう、東京家政大学家政学

部・栄養学科・生化学研究室

准教授の大西淳之先生。

これを踏まえ、大西先生が

所属する筑波大学名誉教授の

村上和雄先生の研究グループ

は、笑い与健康に関する研究をさらに進めました。

方法は、次のとおり。

茨城県つくば市のホール

に、2型糖尿病である30人

ほどに集まってもらいまし

た。

まず、500kcalのお寿司

を食べた後、2時間、静か

に大学の健康に関する講義

を受けることに。

その後、血糖値を測定した

のです。

翌日、同じ人たちが集まり、

同様の食事をした後、2時

間、今度は漫才や落語などを

見て、存分に笑ってもらいま

した。

そして、血糖値の測定を。

「この2回の結果を比較する

と、笑った日のほうが、食後

血糖値の上昇が平均46mg/dl

も抑えられていたのです。

合計5回、参加者を交代し

て、この検証を行いました

が、いずれも、同程度の結果を得

ることができました」

そう、大西先生は振り返り

ます。

運動と同等の ブドウ糖を取り込む働きが

食事などをして血液中のブドウ糖の量が増えたら、多くの人は全身の筋肉と脂肪で吸収して、血糖値を調整します。

この機能に問題が生じているのが糖尿病の人で、そのうち、血糖値を下げるインスリンがうまく働いていないのが2型糖尿病の人です。

大西先生は、笑うことで、次のような作用が働いている可能性があると――。

「2型糖尿病の人の多くは、運動をするように」と、医師から指導を受けるはずで

料理教室で和気あいあいと

人と触れ合って笑いを分けてもらう

最近、高齢の男性が集まる料理教室がにぎわっています。

料理という目的を持って、みんなが楽しく作業していれば、おのずと会話が生まれ、笑いも出るものです。

自分の役割を果たすことで、思わぬ充実感も得られます。

さらに、手作りの料理と一緒に食べていけば、和気あいあいとなり、自然に笑顔も湧いてくるでしょう。

高齢の男性は、定年後、人づき合いが減り、家に閉じこもりがちになることが多いもの。

積極的に外へ出て、新しい人たちと触れ合っていけば、笑いを分けてもらうこともできるのです。(大西淳之先生・談)



男性も楽しく料理を!

運動をすることで、エネルギーが必要となり、インスリンとは別の、骨格筋の細胞が

作用して、ブドウ糖をとり込むことができます。

仮説として、笑うことでも、

運動と同様の働きが起り、血糖値の上昇を抑える作用があると考えられるのです」

実は、1日15分間ほど笑うことにより、平均的な家庭の1回の掃除仕事と同程度のエ

エネルギーを消費するという実験結果もあります。

「そこで、私も15分間、毎日、笑うことを試してみました。笑うことが試して見ましたが、なかなか笑い続けるのは大変なものです(笑)。」

「ですから、1分間ずつ15回笑うなどいいですね。面白い人と会って話をしたり、笑える本を読んだり、テレビやラジオの番組を楽しんだり、いろいろ工夫してみてください。」

ください。

実際、試してみると難しいときもありますが、まずは、1日15分間を目標に、笑ってみましょう」

「とはいえ、どうしても笑えない人もいますのでは？」

「そこで、表情だけでも笑顔を作れば、楽しいときと同じような心理状態になることが、実験で報告されています。実践してみてください。」

笑いを生活にとり入れる

喜びがあることでストレスに強く

生き物が生存していくうえで、大事な感情の1つに、快か不快か、好きか嫌いかという点があります。これは天敵を避けて、おいしい食料にありつくことにもつながるのです。

私たちは、ラットを使って、音が鳴った後、床に弱い電気を流して、ストレスの感じ方を探る実験を行いました。

しばらく続けていると、どのラットも、音が鳴っただけで、緊張する状態に。

その後、音を鳴らす前に、おなかをくすぐって喜ばせたものと、何もしないものとで、ストレスの感じ方の違いを調べました。

すると、おなかをくすぐったものは、ストレスの感じ方が弱いことが分かったのです。

これを人間に置き換えると、やはり、普段から喜びを感じているほうが、ストレスを感じても過敏に反応しなくなると考えられます。

継続的に笑いを生活にとり入れて、喜びを増やし、ストレスに打ちかちましょう。(大西淳之先生・談)

ナチュラルキラー細胞が適正な数値に

さて、笑いには、さらによりいいことがあります。

「先ほどのつくば市での実験で、ナチュラルキラー細胞(以下、NK細胞)の活性度も調べました。」

結果、細胞の数値が低すぎる人や高すぎる人が、笑った後に、適正な数値に落ち着いてくること分かったのです」

NK細胞は、外部から入ってくる細菌などに対して、最初に攻撃を仕掛ける、重要な役割を持っています。

値が、低すぎると免疫力が落ち、高すぎると自分の細胞も攻撃してしまうことにも。

これを適正な数値に保つことが、健康を守る秘訣ともいわれています。

「さらに、声を出して笑うことは、よい呼吸法にもつながります。」

笑い声は、息を大きく吐くことで生まれますから、その



人と会話をして笑いを

後には、大きく息を吸い込むことにも。こうした呼吸は、NK細胞にもよい作用を及ぼすのです」

ここでポイントとなるのは、楽しく、声を出して笑うこと。

ほくそ笑んだり、冷笑したり、あざけ笑ったりする、陰性の笑いではなく、陽気に笑うことが肝心です。

「明るい心の動きが、ストレス解消にも密接に関係しています。1日15分間、声を出して笑うことで、新年の健康作りの一助としてください」

そう、大西先生。

笑いには、一過性のものによらず、継続することが重要だといえます。