

センター通信 1月号

地域総合医療センター
竹本 歩

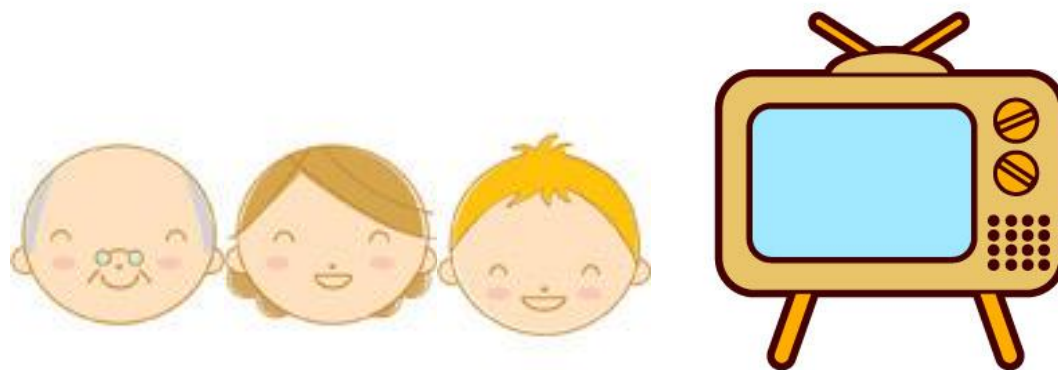
明けましておめでとうございます。
本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

1 『笑いが健康の元になる!?!』

お正月が過ぎ新年となりました。皆さんは楽しい時間を過ごす事が出来たでしょうか。普段会えないような親戚の方が集まり、もてなしと気配りでなかなかゆっくりする時間が持てなかった方もいたかもしれません。元々の持病のある方はお正月は特に生活習慣に気をつけなさいと注意されることも多いかもしれません。そんなみなさんに楽しい時間を過ごす事が健康の元になるかもしれないというお話をご紹介します。

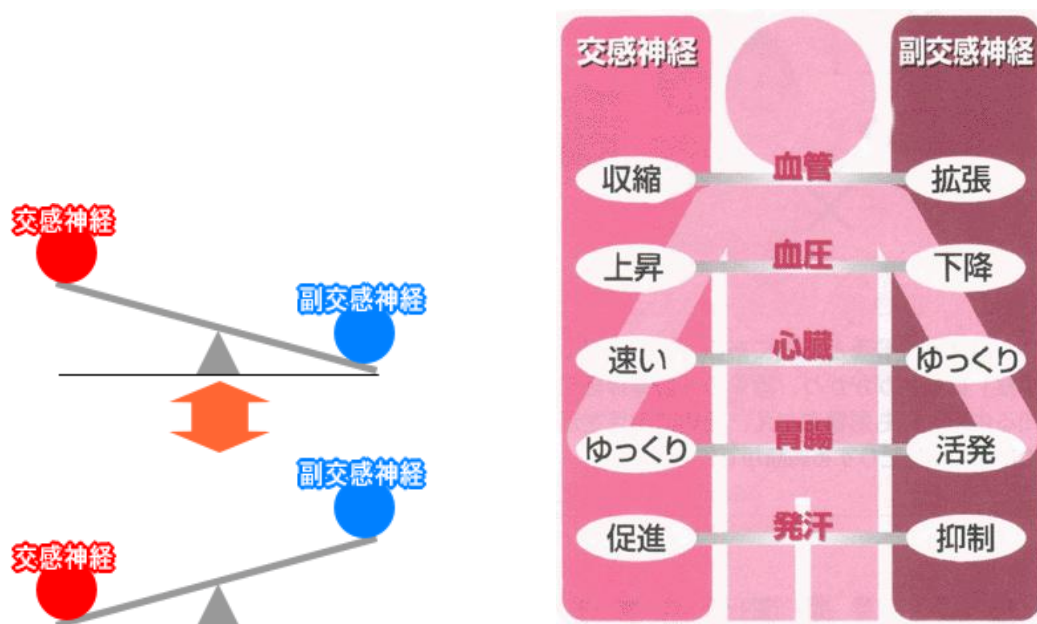
笑いが免疫力を高めること、癌細胞の発現率を抑える可能性があることはこれまでも医学系の研究結果として報告されています。しかし、今回は医学部ではなく文教大学人間科学部の学生と先生が検討した研究があるのでここでご紹介させていただきます。

研究テーマは『自律神経系に及ぼす自発的笑いの実験的検討』でした。簡単に言いなおすと、『お笑い番組を見た後の人々の体の反応を測定して、笑いが健康の元になる証拠をみつけよう』という研究です。



テレビの青い画面を10分間見続けた人とお笑い番組を10分間見続けた人で比較しています。お笑い番組を見る人は、自分が感じるまま素直に気持ちを表現しながらDVDを見るようにと指示されていました。では実際にはどんな変化が体に起きていたか見てみましょう。

2 笑いは体をリラックスさせることができる



この実験では青い画面を見続けた人の体には大きな変化は起きませんでした。一方でお笑い番組を見ていた人の体では最初に皮膚の温度が下がり、心臓の脈の回数が上昇しました。しかし直後に皮膚の温度は上がり、心拍数も減少するという反応が起きました。簡単に言うと、血の巡りがよくなり、体がリラックスした状態になったのです。

私達の体は体を興奮させる神経「交感神経」とリラックスさせる「副交感神経」が絶妙にバランスを保っています。運動や仕事で緊張状態にあると交感神経が、寝ているときや食事の後は副交感神経が働きます。このバランスが崩れることで動悸や立ちくらみの症状が出たりすることもあります。しかし、お笑い番組を見て笑うということは、体を少しだけ興奮状態にはするものの、その直後に体をリラックスさせる効果があることがわかりました。この効果によって笑いが内蔵への負担を減らし、最終的に体を健康に保つ秘訣になる可能性があることが示されたのです。

もちろん生活の中では集中や緊張を必要とする仕事や作業が多くあります。それでも笑いが起きるような楽しい時間を過ごすことが、この疲れを癒し、健康にしてくれる一因となるかもしれません。