

## 笑いが病気を治す日がやってくる！？

笑いと病気の関係が発表されたのはそんなに昔の事ではありません。『サタデーレビュー』という雑誌の編集長だったノーマン・カズン氏は1964年、49歳のとき、強直性脊椎炎にかかり、激しい痛みで歩行ができなくなります。医者から「回復する確率は500分の1です」と宣告されました。

彼は考えました「自分はどのようにして病気になったのだろう。妻と同じ物を食べているのに、私だけが病気になった。ストレスかな」と思ったわけです。そこで彼はストレス解消をしようと思って、笑いのビデオを観て、10分間大笑いしたら痛みが2時間ほど消え、よく眠れたという経験をしたそうです。「どうも笑うと痛みが減るらしい」ということで、退院して朝から晩まで笑いの本やビデオを観ました。やがて病気が良くなり、3週間で歩けるようになって、3ヶ月後、元の職場に復帰できたというのです。その時は別の療法もやっていたからどちらの効果が強いのかは分からないのですが、それを『ニューイングランドジャーナル』という雑誌に自分の症例報告として投稿したら、世界的に注目され、その後、本も出版しました。日本では岩波新書から『笑いと治癒力』というタイトルで出ています。日本でも同じような研究がされています。林家木久蔵師匠の落語を関節リウマチの患者さんに聴かせたら自覚的痛みの強さが低下し、さらに炎症に関する数値が減少したという報告があります。これには後日談がありまして、落語家がよかったという説があります。何と言っても「林家効くゾウ」ですから（笑）



笑いの効果で言えば、免疫系に関する報告が一番多いです。たとえば言平新喜劇にがん患者さんを連れて行きその後、がん細胞を抑制するNK細胞を調べたらかなり活動が活発化していました。しかも、笑えば笑うほどNK細胞は活性化するという相関関係も分かってきました。ただし、がんを予防したとか治したという研究はまだ出ていないので、そこは勘違いしないように。でも最近の症例報告では、31歳の女性が十二指腸がんを宣告されて余命半年と言われたんです。その後、彼女は落語を生まれて初めて聴いて、その魅力に引き込まれ、週に一度大阪まで落語を習いに行くようになりました。今、2年以上過ぎているのに、まだご存命ということですので、笑いが、がんにかかった後の予後を良くする可能性があるのかもしれない。チャップリンの『モダンタイムス』という映画があります。京都大学の先生がそのビデオをアトピー患者さんにみせてアレルギー皮内反応を調べました。同じ条件で天気予報を見せたらいいんです。天気予報では全然変わらなかったのに『モダンタイムス』を観せたところ有意に数値が下がったのです。また、その先生はED（勃起不全）の患者さんにも『モダンタイムス』を観せたそうですが、EDもよくなったという報告をされています。ただその効果は3日間しか続かなかったそうで、もしご興味のある方は3日以内に試して下さい（笑）



遺伝子研究で有名な筑波大学名誉教授の村上和雄先生が糖尿病の患者さんたちにこのような実験をしました。1日目に25名の糖尿病患者さんに集ってもらい、昼食後に大学の先生の糖尿病に関する講義を聴いてもらいました。その後血糖値を計ったら123でした。2日目は、昼食後に吉本興業のB & Bの漫才を聴いてもらって、その後に血糖値を計りました。そしたら77だったのです。笑いだけで血糖値が46も抑えられたということです。後日、その話がマスコミに出たら村上先生のところに電話がかかってきたそうです。「B & Bという薬はどこに売っているんでしょうか」と。（笑）



40歳代以上の男性で、週に1回も声を出して笑わない人が2割もいるそうです。特にこのくらいの年代は一番自殺者が多い年代なんですけど、何か笑わないことと関係があるんじゃないかと思いました。もちろんストレスがあれば笑わないし、うつ症状があれば笑いません。ストレスの場合、30代、40代にピークがきて、50代、60代になって落ち着いてくるのが普通です。でも、うつの場合は年齢差がなくて、年を取ればよくなるということはありません。ですからうつとかストレスというのが要因のひとつだと思いますが、それ以外の要因もあるのではないかと思います。それは何か。笑いというのは高度な機能を要する行為です。何が面白いのかを一瞬にして理解するという「認知」の働きが必要なわけです。だから「認知機能が下がっていると笑えないんじゃないか」という説です。認知機能と笑いの頻度の関連を65歳以上の方で調べますと、笑わない人ほど認知機能が低下する率が高くなることが分かりました。ただしこれでは認知機能が下がってくるから笑わなくなるのか、笑わない生活をしているから認知機能が下がってくるのかは分かりません。そこで認知機能が正常な人だけを集めて笑いの頻度を計り、その1年後の認知機能との関連を調べました。するとやはり笑わない人ほど認知機能が低下する率が高くなるということが分かりました。つまり笑いの方が先に来るわけです。

ただしこれはまだ原因とは言えません。もしかしたら認知機能が低下する前の一つの症状として笑いが少なくなるという予測も成り立ちますし、またうつというのも認知症の一つの疾患ですから、そういうのも関係するのかもしれない。

「49回日本心身医学会九州地方会での講演から」

病人の定理とは・・・

まず第一段階として「ありがとう」の言葉が少なくなってくる！  
次に・・・自分の事しか考えられなくなってくる！  
末期症状では・・・まったく笑えなくなってしまう！

という話を昔、ある本で読んで～「まったくその通りだ！」と思った記憶があります。

この定理から言うと、病人予防の第一のサプリメントは「ありがとう」の言葉を日常に1回でも多く言う習慣をつけて・・・

「たとえ“病氣”になっても“病人”には一生ならないよう～」  
『頑張りましょう』じゃなく『顔晴りましょう』（辛い時こそ笑顔を！）

P.S.

私～倉光は、3年くらい毎朝通勤中に、車の中で時間にして1分、距離にして2キロ、回数にして約30回くらい

「ありがとう～ありがとう・・・」

と言ってます！！

皆様にも、この最も手軽で最高の効果が期待できる健康法（病人予防法）を自信を持っておすすめします！

