

# “笑い”の効果について

長い間、コロナ禍での自粛生活にストレスを溜めている人も少なくないはずです。そこで今回の健康お役立ち情報では、笑うことによる健康効果についてお伝えしたいと思います。

まず笑うと、免疫力がアップすることが知られています。NK（ナチュラルキラー）細胞が活性化して、がん細胞や細菌に感染した細胞を死滅させる力が高まります。つまり笑うことによってさまざまな病気に対して強い身体を作ることができるのです。



また、ストレスが高まると交感神経が優位になり、ストレスホルモンの分泌が増加し、脳の温度が上がってしまいます。逆に笑うことによって副交感神経が優位になり、ストレスホルモンの分泌が減少し脳の温度が下がります。笑うことによってこの2つの神経がバランスよく働いている状態に安定します。

さらに笑うと腹式呼吸になり、大量の酸素を消費します。笑った時の酸素摂取量は、1回の深呼吸の約2倍、通常の呼吸の3～4倍にもなるそうです。ストレスを受けると脳は興奮状態になり、酸素をどんどん消費して脳細胞が酸欠状態になり働きが低下していきます。そこで笑うことによって、大量の酸素が取り込まれ、細胞が活性化し働きが上昇します。

そのため、笑いはアメリカや日本の医療現場にも取り入れられるようになってきました。その実験例を紹介すると、糖尿病の血糖値が低下、リウマチ患者の痛みが軽減、がんへの抵抗力を高める免疫力がアップするなどの効果が認められています。

このような効果が期待できるのですから、大いに笑いたいものです。でも普段から笑い慣れていないと、急に笑おうと思っても出来ない人もおられます。そこで笑うためのトレーニングをしてみましょう。

まずは顔の筋肉をほぐします。人の顔には表情筋という筋肉があり、この筋肉をほぐすことで笑いやすくなります。口を「あ・い・う・え・お」と大きくゆっくりと開けてみたり、鼻の下をグーと伸ばして、顔全体の筋肉を大きく動かしてみてください。

顔の筋肉がほぐれたら思い出し笑いでも、作り笑いでもいいので、とりあえずお腹がよじれるほどの大笑いを1分間続けてみましょう。かなり大変なことです。笑うきっかけをつかむよいトレーニングになります。

トレーニングが終了したら、普段あまりテレビを見ない人でも娯楽番組や落語などを見てみましょう。そして面白い時には遠慮せずに、声に出して大笑いしてみましょう。



日本には「笑う門には福来る」ということわざもあります。笑うことでプラス思考にもなれますし、痛みやストレスを和らげてくれる効果もあります。面白くなくても、笑顔を作るだけでも効果がありますので、笑うことが苦手な人もなるべく笑顔で過ごすようにしてみてください。きっといい変化が訪れますよ。