



健康生活を送るためのお役立ちメモ



“笑い”は健康のもと



心の底から“笑う”ことは、嫌なことを忘れて楽しい気分になり、いかにもカラダに良いような感じがしませんか？ 実際、笑うことはカラダの免疫力を高めて病気の予防や改善に役立つことから、今では『笑い療法士』という資格もあるそうです。



どうして“笑い”が免疫力アップに繋がるのか？



皆さんは「ナチュラルキラー細胞（NK細胞）」という名前を耳にしたことがありますか？ この細胞はウイルスやがん細胞など、カラダに悪さをする物質と闘ってくれるものです。免疫の要ともいえるこの細胞は、実は“笑う”ことで活性化されるのです。

なぜ“笑い”がNK細胞を活性化させるのかというと、人間は笑うと脳の前頭葉に興奮が起こり、それが免疫をコントロールしている間脳に伝達されます。すると、間脳が活発に働きはじめ、神経ペプチドという情報伝達物質を作り出します。この神経ペプチドという物質は、まるで感情を持っているかのようにそれが良い情報なのか、悪い情報なのかを判断して自分の性質を変えていくのです。例えば、“笑う”といった良い情報だと「善玉ペプチド」に変わり、NK細胞の表面に付着して細胞の動きを活性化してくれます。いわば“笑い”によって作り出された善玉ペプチドは、NK細胞がウイルスやがん細胞と戦うための栄養源になるのです。



以前、モニターの男女に漫才や喜劇などで3時間たっぷり笑ってもらい、笑う前と後の血液を調べる実験を行ったところ、結果、18人中14人のNK細胞が笑った後に活性化し、免疫のバランスを示す値もほとんどの人が正常値に近づいていました（※NK細胞の免疫バランスは正常値が最もベストとされていて、低すぎればがん細胞に対する抵抗力が弱くなり、高すぎてもリウマチなどの病気になりやすいと言われています）。



“笑い”で得られるプラス効果はまだあります！

けっこうそくしん 血行促進

思いっきり笑った時の呼吸は、深呼吸や腹式呼吸と同じで体内に酸素がたくさん取り込まれます。すると血行が促され、新陳代謝が活発になります。

じりつしんけい 自律神経のバランスが整う

自律神経には、カラダを活動的にさせる交感神経と、リラックスさせる副交感神経があります。笑っている時は刺激とリラックスが交互に起こるため、交感神経と副交感神経が頻りに切り替わって自律神経のバランスが整えられます。

ちんつうこうか 鎮痛作用

笑うことで脳内ホルモンのエンドルフィンが大量に分泌されます。エンドルフィンには痛みを鎮める作用や、痛みを忘れてしまう効果もあるそうです。



“つくり笑い”でもNK細胞が活性化！

“笑い”が免疫力をアップさせることを受け、「つくり笑い」でも何かしらの影響があるのかどうかの実験が行われました。その結果、つくり笑いでもNK細胞が活性化することがわかっています。つくり笑顔でも免疫力が高まるのですから、いつも笑顔でいることって本当に大切なことではないでしょうか。

例えば、職場など大声で笑える状況にない時は“笑顔を作る”だけでも効果はあるでしょう。笑顔も笑い同様、人間関係をスムーズにするだけでなく、健康作りにも一役買っているという訳です。

また、毎朝洗面所の鏡に写った顔を見ながら“ニコッ”、そして3秒静止。たったこれだけでも心がリフレッシュされるそうです。



実はこんなにもある笑いの健康効果！ 少し気分が優れない日でも、とりあえず気持ちを切り替えて笑ってみませんか。