

笑いは良薬

村松 常司

保健管理センター長

ワッハッハと笑うと、気分が晴れ、何となく体にはよいようだという気がします。しかし、神経系に、免疫系に、あるいは内分泌系に、どんな化学的変化が起こっているのかということになると、今の医学ではよく答えてくれません。

アメリカのジャーナリストのノーマン・カズンズ氏は難病の一つと言われている膠原病にかかり、医者から治る可能性は500分の1ぐらい（ほとんどない）と言われました。そこで、カズンズ氏は自らいろんな医学論文を読み漁り、二つの療法を見つけだしました。一つはビタミンCの大量摂取療法、もう一つは笑いを取り入れる療法でありました。

カズンズ氏は、病院では笑い療法の実践はできないので、近くのホテルに移って、看護師さんに付き添ってもらって治療に励みました。以前見て面白かったテレビ番組のビデオや本を取り寄せ、それらを見て大いに笑いその効果を記録していきました。10分間大いに笑った夜は2時間ぐらいは痛み止めの薬なしで眠りにつけたとか、看護師に面白い本を読んでもらって笑った後での血沈検査は笑う前より5ポイントの低下がみられた、といった効果を見いだしました。こういう療法をしばらく続けていると、固くなった指の折り曲げも出来るようになって、だんだんと快方に向かい、そしてついに難病を克服してしまいました。担当医はただただ驚くばかりでした。

カズンズ氏はこの自らの体験記を1976年のNew England Journal of Medicineという医学専門雑誌に発表しました。この雑誌は世界的にその名を知られたレベルの高い医学雑誌であります。1979年には「患者からみた病気の解剖」(松田銑訳・笑いと治癒力・岩波書店1996年)を出版しました。カズンズ氏の問題提起は、ネガティブな感情を溜め込むと体内にネガティブな生理的反応が生じ、ポジティブな感情を抱けば体内にポジティブな生理的反応が生じると考えたことでありました。笑いがどんな風に治療に関係したのか、その生理的なメカニズムは何も分かっ

ていません。しかし、笑いが体内の何らかのポジティブな生理的反応を引き起こしたがゆえに回復した、と言うことはできるわけであります。カズンズ氏は医学については全くの素人でありましたが、根気よく医学の専門書や雑誌を読んでいったのです。

悩んだり、苦しんだり、ストレスを抱え込むと、食欲がなくなるとか、胃潰瘍になるとか、自律神経が乱されるとかの病気にかかり、つまり心身にネガティブな生理的反応を生じさせると不調をきたすことを、私たちは経験的に知っています。その逆で、うれしい、楽しい、人を愛しているとか、信頼されているとか、幸せだと感じていると、気持ちが充実して体の調子もよいということは、医学的な理屈は分からなくても感じとることができます。

伊丹医師は吉本興業(笑いの殿堂)の協力を得て、がんや心臓病の人を含む男女19人を劇場に連れて行き、お笑いの舞台を見て笑う前に採血をして、笑った後でまた採血をして、NK細胞の活性度(活性度が高いとがん予防につながる)を比較する実験を行いました。その結果、NK細胞の活性度が低かった患者の値は大いに笑った後では、正常値の範囲まで上昇し、その変化は免疫療法剤の注射より即効的でありました。その後、他の医師たちも同じ実験を行い同様の結果を記録し、笑いがNK細胞を活性化することを客観的指標から確認し、現在ではこのことは定説となっています。

笑いがこうした変化を身体の中なかで起こしていた事実は、私たちは知識として知らなかっただけで、人類の誕生からあったわけであります。笑いと健康に関する多くのデータがもっと明らかになっていきますと、私たちは、笑いは確かに健康によいのだと言うことを確信を持って言えるようになると思います。

今日の高度な技術による検査、手術、薬品などが、どれだけ人命を救ってきたかは言うまでもありません。しかし、心の持ち方によって、死期を早めたり、延命に成功したという事実も

あります。先のノーマン・カズンズ氏のように、笑い療法を取り入れて難病を克服した例もあります。昔からよく言われているように、効くと信じて飲んだ薬は良く効き、医者信じて治療に励めば治りが早いと言われています。心の持ち方が健康に影響することを私たちは経験的によく知っています。暗い顔ばかりしては人は寄りつかず、いつも笑顔であれば人は声をかけやすくなり、立ち直りのきっかけをつかむ可能性が大きいと思います。今日の複雑な社会でのストレス対処には笑いが一番と思います。

「ネガティブな情報が人体にネガティブな化学変化を起こすとまったく同様に、ポジティブな情報は人体にポジティブな化学変化を生じさせる」
ノーマン・カズンズ『笑いとお癒力』
(松田銑訳より)

<参考文献>

- 1) 伊丹仁朗, 昇幹夫, 手嶋秀毅 (1994) : 笑いとお免疫力, 心身医学, 34(7), 565-571
- 2) カズンズ・ノーマン (1996) : 笑いとお癒力 (松田銑訳), 岩波書店, 東京
- 3) 西田元彦, 大西憲和 (2001) : 笑いとおNK細胞活性の変化について, 笑い学研究, No. 8, 27-33
- 4) 井上宏 (2004) : 笑うとお体内で何がおこるのか, 笑いのすすめ, 73-82, 世界思想社, 京都