



笑う門には健康来たる

今月号で当医師会の健康関連記事「海外でイキイキ健康」は最終回となりました。2015年10月号の「さあ、笑いましょう！」から始まった当コラム。締めくくりでも「笑い」をテーマにさせていただきます。ヨーロッパに初めて赴任された皆さまには、慣れない土地での仕事上、生活上のストレスがおりでしょう。そこで、効果抜群の笑いについて再度、書かせていただきます。

Text by 欧州日本人医師会 伊藤 隆 医師／理事（ロンドン イギリス）

+ 笑いの種類

我々はいろいろな状況で笑いますね。お笑い番組や落語などを聴いての心地のいい笑い、商談やパーティーなどでの社交上の笑い、上司に叱られたときなどの緊張状態での苦笑いやホッとしたときの笑いなど。いずれも、人の言葉や仕草、文書（本、手紙、メール）などの外的な刺激が眼や耳から脳に伝わることにより、感情が動いてつくり出されます。

+ ストレスと自律神経（交感神経と副交感神経）

平常時には、交感神経と副交感神経が協調し、身体をバランスのよい状態に保とうとしてくれています。しかし、心身に危険を感じると防御反応として交感神経が働きだし、心拍数が上昇、血管を収縮し筋肉を緊張させ、戦闘モードに突入するのです。この状態が長く続くと、免疫力が低下し、心臓病や脳疾患などさまざまな病気を引き起こします。病気や怪我だけでなく精神的ストレスによっても交感神経は緊張状態に陥ります。これはとても危険な状態で、しかもしばしば長期にわたります。

+ 笑いの効能

笑うと楽しくなり、周りに人がいれば場の雰囲気も和むので、大いにストレスが解消されるでしょう。そしてさらに良いコミュニケーションが生まれ、仕事や勉強も効率アップするはず。ただし、TPOをわきまえ、笑えない冗談やブラックジョークにはご注意ください！

患者さんにお笑いを聴いてもらった後に採血をして調べてみたら、ホルモン様物質や、免疫に関わる細胞数が増加していることがわかりました。リウマチや癌の痛みの緩和も得られ、糖尿病の患者さんの血糖値低下、高血圧症の方の血圧低下、呼吸機能の改善などが確認されたそうです。また別の研究では、集中力や記憶力が高まることもわかりました。さらに「笑い」は表情筋の運動にとどまらず、腹筋などの全身運動にもなります。お顔のシワにはなりませんのでご安心を！

+ 意識的に笑っても効果はあるの？

実はあるのです。1人で無理やりわざと笑いをして、そんな自分を見て本当の笑いに変わります。大勢の人が無理やり笑っても、その姿を見て大笑いになること間違いなしです。笑いの少ない方は、朝起きて顔を洗うとき、鏡の前で意識的に笑ってみてはいかがでしょうか。心と身体最高の運動になること、請け合いです。いつも笑顔の絶えないあなたは医者いらずなのです。

ご愛読ありがとうございました。笑ってご挨拶させていただきます。

今回は関西福祉大学 志水章教授の研究成果を参考にさせていただきました。



欧州日本人医師会 電話無料健康相談のご案内

（ご注意：診察ではありません）

欧州9カ国、20名余りの非営利団体に属する日本人医師が、海外赴任や旅行など不慣れた海外生活での医療に関する、無料の健康相談を行います。

健康相談は予約制です。下記のEmailアドレス宛にメールをお送りいただくか、医師会ウェブサイトからお申し込みください。

jmaeurope@googlemail.com

その際、大まかな相談内容（例えば、小児科についての相談など）、お名前、国名、Emailアドレス（間違えないように、はっきりとお書きください）、差し支えがなければ連絡先の電話番号もご記入ください。後日、担当者より電話相談の日時をお知らせいたします。

電話番号：+49 9951 9493 399

上記電話番号は、予約した日時しかつながりませんので、ご注意ください。

<http://www.eu-jp-doctors.org>