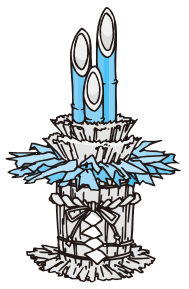
昭和50年４月24日　第三種郵便物認可
「健康かながわ」の購読料については、
健康診断の料金に含まれています。
毎月１回15日発行（１部90円）
平成25年１月15日
第538号

健康かながわ

公益財団法人　神奈川県予防医学協会
予防医学事業中央会神奈川県支部
全国労働衛生団体連合会会員
編集・発行人＝土屋尚
発行所＝〒231－0021横浜市中区日本大通58
日本大通ビル　045（641）8501（代表）
http://www.yobouigaku-kanagawa.or.jp

今年は笑顔の年に



皆さん、最近、笑っていますか？「笑う門には　福来る」といいますが、「笑い」が、心にも身体にも効果があることが科学的にわかってきました。新年号では、大阪大学大学院医学系研究科公衆衛生学の大平哲也准教授に「笑い」の効用について執筆いただきました。今年は、笑顔の多い年にしたいですね。（編集部）

笑う門には 健康来る

―笑いは心と身体の処方箋―

昔から「笑う門には福来る」「Laughter is the best medicine」といわれているように東西を問わず、その効果が経験的に知られてきました。しかし、実際に笑いと健康・疾病との関連についての研究が盛んになってきたのはここ十数年のことです。

そもそも、心身が健康でなければ笑うことは難しいので、笑いは心身の健康のバロメーターともいえます。それに加えて、笑うことが心身の病気予防やコントロールに役立つ可能性が報告されるようになってきました。

それでは笑いとは何でしょうか？笑いの定義について確立したものはありませんが、その一つとして「ユーモア等に対する陽性感情を伴う身体反応」として定義されています。つまり、笑いのもとがないと笑いは起こらないのが通常と考えられます。笑いは「はっはっはっ」という特徴的な周期性の発声と表情、体躯、四肢の筋肉運動の二つの要素で構成されています。特に周期性の発声は他の動物には難しく、笑いがヒトに特徴的なものである要因となっています。

笑いに関する歴史上の記録はかなり前からあり、わが国では「天照大神（アマテラスオオミカミ）」の話がよく知られています。天照大神が天の岩戸に隠れて世界が暗闇になったとき、「天鈿女命（アメノウズメノミコト）」が奇妙な踊りを披露し、周りの八百万の神々を大笑いさせ、その様子を伺った天照大神を外に引き出しました。笑いが引きこもりを治した（？）最初の報告といえるでしょう。

笑いと疾病・健康

一方、笑いと疾病・健康との関連について、その先駆けになったものとして1970年代のノーマン・カズンズ氏による自分自身の経験報告があります。米国『サタデー・レビュー』誌の編集長であったカズンズ氏は、1964年49歳のときに強直性脊椎炎に罹り、痛みのために歩行もできず、元の状態に回復する可能性は500分の1と宣告されました。従来の治療では痛みがとれなかったカズンズ氏は、笑いを取り入れた治療を開始し、数カ月後には元の職場に復帰できるまで回復しました。

その報告以降、笑いが、痛みに有効ではないかという検討がされるようになり、わが国でも落語による笑いが関節リウマチ患者さんの痛みの軽減に有効であることが報告されています。さらに、笑いは免疫系、内分泌系、循環器系によい効果があることが報告されています。

笑うことによって免疫細胞の一つであるナチュラルキラー細胞活性を高める働き、糖尿病の患者さんの血糖値の上昇を抑える働き、動脈硬化の初期段階である血管内皮機能を良くする働き、及び自覚的ストレスやストレスの客観的指標である血清・唾液中コルチゾール及び唾液中クロモグラニンを減少させる効果などが報告されてきました。

しかしながら、これまでの研究は少人数を対象とした笑いの短期間の効果をみたものがほとんどでした。そこで、筆者らは笑いと生活習慣病に関する疫学研究を行うことにしました。秋田県I町及び大阪府Y市M地区住民の内、2007年～2008年に健診を受診した4、780人を対象として、日常生活における声を出して笑っている頻度と糖尿病の有病率との関連を調べてみました。

その結果、毎日声を出して笑っている人に比べて、週に1～5日程度笑っている人は1・26倍、月に1～3日もしくはほとんど笑っていない人は1・51倍で糖尿病の有病率が高いことがわかりました（図1）。

また、男女別にみると、女性では、週に1～5日の人は1・14倍、月に1～3日もしくはほとんど笑っていない人は1・84倍であったのに対し、男性では、それぞれ1・36倍、1・37倍であり女性において笑いと糖尿病との関連がより強くみられることがわかりました。

笑いと認知症

次に、大阪府Y市M地区の65歳以上の男女985人を対象にして、介護予防のための生活機能調査票に準じて、物忘れなどの認知機能に関する症状を調査しました。「認知機能低下あり」の頻度を、ほぼ毎日笑う者と比較した結果、笑う頻度が少ない群ほど認知機能低下ありの危険度（オッズ比）が高く、ほとんど笑う機会がない者は、ほぼ毎日笑う者に対して男性では2・11倍、女性では2・60倍認知機能低下症状をもつリスクが高くみられました。

また、笑いの頻度と認知機能との関連は性・年齢を調整した後にも有意な関連がみられ、ほとんど笑う機会がない者がほぼ毎日笑う者に対する認知機能低下ありの性・年齢調整オッズ比は、2・15倍でした（図2）。

さて、認知機能の低下が笑いの頻度を少なくしているのか、笑いの頻度が少ないことが認知機能の低下を招くのかは明らかではありませんでした。そこで、認知機能低下がみられなかった738人について、1年後にも同じ調査を行い、笑いの頻度が1年後の認知機能低下と関連するかどうか検討してみました。

性・年齢を調整した上で笑いの頻度と認知機能低下との関連を検討したところ、ほとんど笑う機会がない者が、ほぼ毎日笑う者に対する認知機能低下症状が出現する危険度は3・61倍で、笑わない人ほど1年後に認知機能が低下するリスクが上昇していました。

認知機能が低下することに先行して、笑いの頻度が少なくなる可能性があるということであり、笑いの頻度は1年後の認知機能の低下を予測する因子であることが考えられました。もっと簡単にいいますと、「うちのじいちゃん、最近笑わなくなったなぁ」と思ったら、1年後に認知機能が低下している可能性があるということです。

以上のように、笑いは心身の健康と密接に関連している可能性があります。筆者らは現在、日常生活において笑いを増やすための健康教室を定期的に開催しておりますが、その成果としてストレスホルモンである唾液中コルチゾールの低下、血圧の低下などの効果が得られています。

将来的には処方箋に「1日10回大笑い」などと書かれる日が来るかもしれませんね（笑）。

科学的にわかってきた笑いの効用

図１．声を出して笑う頻度と糖尿病との関連

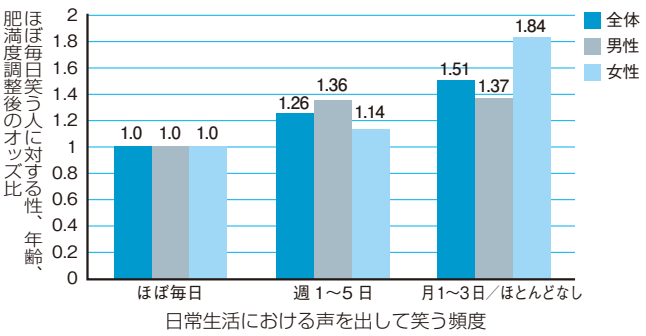
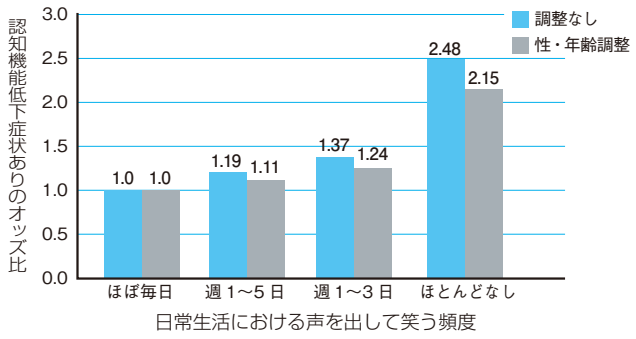


図２．笑いの頻度と認知機能低下症状との関連



普段声を出して笑う頻度がほぼ毎日の者に比べて、笑いの頻度が少ない群ほど認知機能低下症状ありのオッズ比が高い傾向がみられました（傾向の検定：p<0.01）。

序章

「今年の漢字」

松村　奈緒美（松島ランドマーククリニック院長）

あけましておめでとうございます。新年早々アメリカでは「経済の崖」が回避されたとのことでダウ平均株価は上昇、久しぶりに円安ドル高の傾向が進んでいるという状況です。

ところで、昨年を表す漢字として選ばれたのは『金』でしたね。各地で観測された『金環日食』。世界一の高さのスカイツリー開業という『金字塔』。オリンピックを含めスポーツ界でのメダル量産。京都大学山中教授の『金メダル級快挙』であるノーベル賞受賞など、嬉しい『金』の話題が目白押しでした。

一方で年金資産運用詐欺や生活保護不正受給。東日本大震災への復興予算の使途。消費税増税などの財政（カネ）をめぐる問題もたくさん持ちあがった年でもありました。

「今年の漢字」は日本漢字検定協会が、一年を振り返り世相を表現する漢字一字を考えることで、漢字のもつ奥深い意義を再認識してもらいたいと一九九五年から行っている行事だそうです。毎年年末に募集され、一番応募の多かった漢字が清水寺で揮毫され奉納されます。

一九九五年は「震」、以降「食」「倒」「毒」「末」「金」「戦」「帰」「虎」「災」「愛」「命」「偽」「変」「新」「暑」そして一昨年の「絆」、昨年の「金」。

並べてみてあらためて、その年を想起させるキーワードが選ばれていることが実感されます。

さて、私個人の今年の目標を漢字で表すなら「通」でしょうか。「通年」「通勤」「通用」「通暁」「通力」そして「便通改善へのより一層の指導力強化」（正月から失礼）。それでは今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。