

笑うと健康に良いとはどこかで聞いた事があるが、何で良いのか？ 今回の「メタボリックバスターズ プロの人・匠の人」は、笑いと健康について研究している筑波大学の林啓子教授を訪ねた。

もともとは看護師で糖尿病患者と接する機会が多かった林教授。食事療法、インスリン注射、糖尿病という病気と共に生きていく中で、大変なだけけれども人生を楽しめる事はできないだろうかと考えていたという。そんな時に、ご主人の恩師であり遺伝子解析で著名な村上和雄先生の研究で、ストレス、それも楽しいストレスを糖尿病患者にかけたら血糖値がどう変化するかという研究に協力した事がきっかけで林教授は笑いと健康の研究を始めたという。

「糖尿病の患者さんを笑わせて血糖値がどう変化するかを、筑波大学で実験したんです。被験者の糖尿病患者さんは20人くらいなんですけど、お客さんを1000人集めて、吉本興業さんの協力で、B&Bに漫才をして頂き、大笑いをつくって、食後2時間の血糖値を見たんです。前日は絶対笑わない状況をつくって、お昼ごはんの前

後で血糖値を計り、その上昇の変化を見て、次の日にB&Bで笑った後の変化を見た。すると笑った時の食後2時間の血糖値が明らかに低く出たんです。笑うと血糖値の上昇が抑制されると。食後、血糖値が上がる事は上がるんですけど、食後2時間の血糖値が低く抑えられるっていうのはすごく有意義な事なんです。」と語る林教授。

その後4回、同じような実験をしたが、毎回、血糖値の上昇が抑制されたという。実験では血糖値だけでなく合併症を予防する因子や、他のファクターも色々データを取ったのだが、それぞれ興味深い結果が出た上、免疫関係でも、ガンの抑制因子であるNK細胞が活性化するというデータが出ているというから驚く。笑いと健康の関係にきちんとしたエビデンスをつけているのだ。

後日、笑う事によって食後2時間の血糖値が抑制できたという実験結果をアメリカの糖尿病学会の雑誌「Diabetes Care」にインターネットで投稿したところ、すぐに掲載が決まったという。この実験結果はインパクトがあっただけでなく、笑いの効果が様々なデータに基づくエビデンスから認められたのだ。

笑いの力を頑張る力に

笑いと健康

「日常的に笑うきっかけづくりの提案をしています。」



林啓子 (はやし・けいこ)

筑波大学大学院人間総合科学研究科看護科学専攻教授。看護師。「笑い」の科学的研究を続けながら、エビデンスに基づく新しい健康支援方法を開発し、発信している。

「ただ笑いの効果はその場限りで長続きしません。そこで私たちは日常生活の中で笑う方法はないかと色々考えた結果、体操を考えちゃったんです。それが『笑み筋体操』。笑う時には、ほっぺたの筋肉、お口の周りの口輪筋と眼の周りの眼輪筋、主に3つの筋肉を動かすんですけど、その筋肉をいろいろ引っ張ったり、百面相みたいにして、体操にしちゃったんですよ。これを見ると、芸人さんがいなくても笑えるんですよ。『笑み筋体操』をする事で、日常的に笑うきっかけづくりの提案をしているんです。」とも語る林教授。

体操で笑えるのだろうか？と不思議に思っていると、「一緒に『笑み筋体操』やってみます？」と言うと、『いいかお、いいかお、いいかお、いいかお！』と声を出しながら、両手で顔を撫で回し始めた教授。それならいい、やってみる。

最後の『いいかおー！』のところはテンションを上げて顎のラインを下から上に撫で上げる。やってみた結果……、笑えた。林教授が考案した笑み筋体操は、本当に笑えるのだ。

「大の大人がバカバカしいで

しょ（笑）」と笑顔で語る林教授。踊る阿呆に見る阿呆。疑っている方には恥ずかしながら一度、思い切りやって頂きたい。きつと笑ってしまうから。

「間違えないで頂きたいのは、笑ったら健康になるという訳ではないという事です。笑ったら健康になるのであれば病院はいらないじゃないですか。笑っただけじゃ病気は治らないし、健康にはならない。笑っている時にはセロトニンやドーパミンが分泌される。ドーパミンというのはやる気ホルモンなんです。これが出ることによって好奇心が旺盛になる、活発になる。そうすると食事療法が面倒な時もやれる、運動に対してもやる気が出てくる、万歩計の歩数も増える、その結果健康になるんですよ。笑って、頑張って、健康になる。3段階論法なんです。笑いの力を頑張る力に変えてください。」と語る林教授。

笑う事で生まれる前向きな気持ち、それを自分の健康に繋げてこそ、笑いの効果が得られたという事になるのか。笑顔のヒント、そしてポジティブに生きるヒントを貰えた訪問となった。



「笑って、頑張って、健康になる。
3段階論法なんです。」