

笑いとホリスティック医学

西田メディカルクリニック 西田元彦

笑いで本当に健康になるのかという問いに対して、日本笑い学会会員を始め多くの人たちがこれまで様々な研究実験を行ってきました。日本笑い学会が創立され20年が経ち、笑いの研究も短期的な「笑い刺激」による健康効果を調べるものから、長期的な健康効果を検討する時期に移ってきました。今後も笑いが健康に及ぼす様々な効果が証明されていくものと思います。

この流れと並行して一般の人たちの間では笑いが健康に良い事が広く認知され、笑いを生活の中に積極的に取り入れていこうとする機運が、高まっています。その一方で、情報化社会がますます進み、パソコンやスマートフォン等の道具を介したコミュニケーションが増えて、人と人とが直接出会い、集う機会が減ってきています。このため、人の心は逆に孤立し、笑いから遠のいていく傾向を感じます。

私が目指しているホリスティック医学とは、全人的医療と訳されます。詳しくは後述しますが、ホリスティック医学では、心と体と環境（社会環境、自然環境、人間関係）との「つながり」や「関わり」を大切にして、これらのバランスがとれている状態を健康と考えています。私は、この「つながり」「関わり」を大切にした健康によい環境を作っていくために、「笑い」が必要であると考えています。

今回は、ガン予防、感染症予防、認知症予防、糖尿病の改善など、様々な健康効果が証明されつつある「笑い」を積極的に生活の中に取り入れていく必要性について、また、近年になって発見された笑いの健康効果を周りの人に感染させることが出来る「ミラーニューロン」の働きにより、笑いのある環境にいれば自然と周囲の人も元気になっていくこと。さらに、自然に生じる快の笑いだけではなく、作り笑いだけでも効果が期待できること等を、ホリスティック医学の観点も交えながら述べていきたいと思えます。

笑いとの出会い

私が笑いに関心を持つようになったのは、2000年5月に行った実験がきっかけです。私が行った実験は、笑うことでガンやウイルスを攻撃するナチュラル・キラー細胞の働き（NK細胞活性）が高まるかというものです。その当時、笑うことでNK細胞活性が高まるらしいとの報告がいくつか出ていたので、本当にそんなことがあるのか試してみようと思ったからです。結果は、落語を聞いただけでNK細胞活性は上昇し、さらにアンケートですごく大笑いしたと答えたグループでは上昇傾向が強く、あまり面白くなかったと答えたグループではNK細胞活性は上昇しなかったのです（図1）。今でこそ多くの方が、この「笑い」とNK細胞の関係について当たり前のようには知っていますが、その当時は、私自身も、笑うだけで免疫力が簡単に高まるなら薬は要らないと思っていました。世間から見れば、変わった実験をする医者として却って面白がられ、この実験は新聞社やテレビに取り上げられました。そのテレビを見た日本笑い学会副会長の昇幹夫先生からお電話をいただき、学会に入れていただいたのが、笑いに関心を持つようになった始まりです。