

知っとく  
コラム

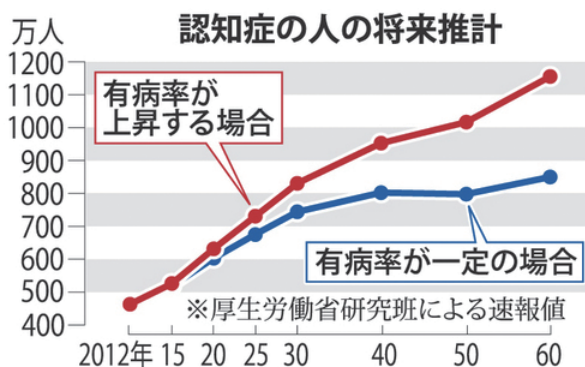
## 笑いと認知症 その①



笑いは、がん予防や感染症予防、糖尿病予防など色々な健康効果を持っていますが、「一笑一若一怒一老」(笑うことで若返り、怒ることで歳をとる)という中国のことわざにもあるように、よく笑うことで認知症予防につながることもわかっています。

## 増え続けている認知症

2015年1月8日に厚生労働省は、2012年には462万人だった認知症の人が、2025年には730万人になると発表しました。実に65才以上の20%、85才以上になると40%が認知症になります(下図)。しかし、逆を言えば85才以上でも60%はしっかりしているということです。私は認知症にならないためにも笑いを生活の中に取り入れてほしいと思っています。



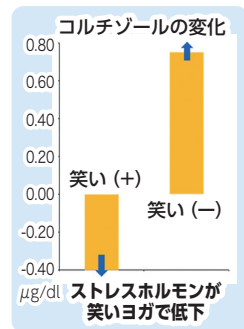
## 認知症には3つのタイプがある

認知症には、血管障害型、アルツハイマー型、レヴィー小体型の3つのタイプがあり、中でも全体の50%を占めるアルツハイマー型認知症は、大脳辺縁系(だいのうへんえんけい)にある記憶の中核と呼ばれる海馬(かいば)が障害を受けて、物忘れや徘徊などの問題を起こすタイプです。これまでの研究で、このタイプには笑いによって予防や進行を抑える作用があるとわかっています。

## 笑いで認知症予防

アルツハイマー型認知症の原因は、ストレスによりストレスホルモンであるコルチゾールが増加して、そのコルチゾールが海馬を萎縮させ、新しい記憶を保てなくなることが原因とされています。

笑いヨガをしたり落語を聴くとコルチゾールが低下し、脳全体の血液量は増加します。そして前頭葉や側頭葉の血流増加と比べ、海馬や扁桃体(へんとうたい)の血流が際立って増加することがわかっています。つまり笑うことでコルチゾールが低下し、海馬の血流が増加するため、アルツハイマー型認知症の原因である海馬の萎縮を防ぐことができます(右図)。



## 毎日笑う

笑いで認知症が予防できるかどうかの疫学的研究として、大阪府の循環器検診を受けた2,516名に対して行なった実験があります。ほとんど笑わない人は、毎日笑う人と比べて認知機能が低下していること、さらに1年後の追跡調査でも、毎日笑っていた人は、認知機能の低下はごくわずかで、ほとんど笑わない人は著明に認知機能が低下していました。笑いは、認知症を予防できるのです。

次回はどうしたら毎日の生活の中に笑いを取り入れることができるか。どんな笑いが認知症に効果があるかをお話したいと思います。

医療法人メディプラス  
西田メディカルクリニック

西田 元彦

