



## 笑いで“糖尿病”がよくなる？



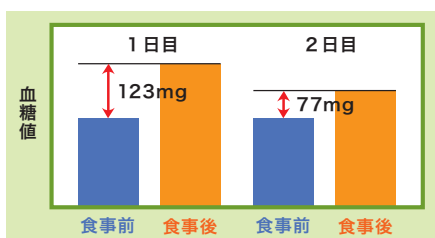
これまでお話してきた笑いと認知症以外に、笑いには**ガン**、**糖尿病**、**高血圧**などにもよい影響を与えることが分かってきています。今回は糖尿病についてお話ししましょう。

糖尿病は、初期のうちは特に症状はありませんが、進行すると神経障害、失明、腎障害等の恐ろしい合併症を起こします。しかし、糖尿病の予防や治療といえば、食べたい食事を我慢したり、定期的な運動を強いられたりと、どちらかというとき暗いイメージが伴います。もし、笑うだけでも体重が減ったり、糖尿病の予防ができたなら日常生活に笑いを取り入れたいと思いませんか？

### 笑いで遺伝子に変化

笑いが糖尿病に良いことを報告した有名なものに、遺伝子研究で有名な村上和夫氏・筑波大名誉教授が行なった実験があります。糖尿病患者に、一日目は食事を摂った後につまらない講義を聞いてもらい、二日目には、同じ食事の後に漫才を聞いて大笑いしてもらいました。その結果、漫才を聞いた日の方が、食後血糖上昇が46mgも抑えられたというものです(図1)。また、遺伝子の変化について調べたところ、「全身の血液の流れが良くなる酵素」と「新陳代謝を活発にする酵素」の働きを高める遺伝子64個のスイッチがオフからオンに切り替わったとの報告もされています。笑いが遺伝子にも作用する、しかもはっはっ(8×8)と笑って64個ですから、本当に人間はよくできています。

図1



### 日常的に笑っている人は糖尿病の割合が少ない？

では、日常生活でよく笑っている人は糖尿病になりにくいのでしょうか？福島県立医科大学の大平哲也教授らが、4780人の健診受診者に、「毎日声を出して笑っている」、「週に1日から5日」、「月に1日～3日もしくはほとんど笑っていない」のアンケートを取って、糖尿病との関連について調査しました。それによると、「月に1日～3日もしくはほとんど笑っていない」人は、「毎日声を出して笑っている」人と比べて、女性は1.84倍、男性は1.37倍糖尿病割合が高いことがわかりました。**日常生活で笑っていない人は、糖尿病の割合が多いようです。**

### 日常生活に笑いを

笑うことが、糖尿病に良いとされるメカニズムの1つには、笑うことそのものが、かなりの運動になっていることです。また、笑うことがストレス解消につながり、糖尿病の原因である内分泌系の働きを回復させるためではないかとも考えられます。

今後も「笑い」が糖尿病だけでなく、色々な健康効果を示す研究が報告されていくと思います。糖尿病の方はもちろん、そうでない方も生活の中に笑いを取り入れてはいかがでしょうか？

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

