

健康アドバイス

「笑いの効果」



みなさんは、日ごろからしっかり笑っていますか？「笑う門には福来る」という格言があるように、笑やユーモアが人に好ましい心理学的反応をもたらすことや、怒りや悲しみなどのマイナス感情が身体に害を与えることについては、古くから知られています。笑うことも身体に良い影響を及ぼしていることを証明する研究も、欧米を先駆けに、日本でも十数年前から実施されています。

笑いによって、がん細胞を傷害するNK細胞の活性が上昇することを示した研究報告が報告されたり、笑によってストレス関連ホルモンと言われている副腎皮質刺激ホルモン、コルチゾール、ベータエンドルフィンなどの物質が体にとって有利な方向に調整されることを示した研究も報告されています。その他、疼痛緩和、アレルギー患者の皮膚症状の改善、食後血糖値上昇抑制、リラクゼーション効果を明らかにするもの、笑と睡眠の質に関する研究も行われています。

「笑いの頻度と1年後の認知機能との関連」について調査した研究もあります。「ほぼ毎日笑う人」と「ほとんど笑わない人」では、後者の方が1年後の認知機能の低下が大きいという調査結果が出ています。

作り笑顔をつづけた後にNK細胞が活性化するという実験結果も出ています。いつもにこにこ笑顔を心掛けていても、免疫力アップに効果的です。

家族や友人同士で冗談を言い合ったり、漫才や落語のテレビやラジオで爆笑したり、飲み会やカラオケで大笑いしたり……。にこにこしていると周囲の人とのコミュニケーションもうまくいきますし、笑うことはお金もかからず副作用のない「良薬」となりそうですから、どんどん笑って過ごしたいものですね。

岡山県南部健康づくりセンター

保健師 後藤 礼子

雑記帳

春爛漫が新年度の始まり



「春爛漫」の季節が訪れた。いよいよ新年度の始まりである。

真新しいランドセルの可愛い1年生に出会うことになるかと思えば、自然に顔がほころぶ。元気で素直な良い子に育てられることを願わずにはいられない。

さて、「春爛漫」といえば花見だ。こんな風習も日本固有のものだ。学生のころコンパなどで良く歌っていた「酒飲み数え歌」も

1月は正月で酒が飲めるぞ

2月は雪見で酒が飲めるぞ

3月は梅見で酒が飲めるぞと歌い、以下毎月酒を飲む歌だが、

4月は花見で酒が飲めるぞ というのがよく似合うし、本音のようだ。花の下で、仲間と飲む酒は、最高に旨い。

手拍子と大きな声で歌う花見の宴会の起源は随分と昔に遡る。桃山時代に、豊臣秀吉が吉野と醍醐で盛大な花見の宴会を催したのが始まりで、花見の楽しみが一般化されたとのことだ。

最近では、一昔前のような酩酊した酔客は見なくなったり、マナーは良くなった。とはいえつい飲みすぎることもある。

夢が叶い希望に燃えている人がいる一方で、思うように進学や就職がかなわなかった人もいるだろう。また、満足できない人事への不満の日ともあろう。

失意で花見気分になどなれないと思うが、それでも、へこたれることなく前を向いて頑張してほしい。新しい年度が始まったのだ。

(独り言)