

Physical Mental Spiritual
Simple Economical Universal
Total Lifestyle Change

トータルヘルス

自然を基調にした健康づくりの情報誌

年6回発行
年間購読料 円共1800円
郵便振替 トータルヘルス 00190-9-173681

No. 28

巻頭言

大いに笑って健康増進

思いつきり笑った後には、爽快感や体調の良さを感じるのは大方の人が経験していることであろう。実際、笑うということがどんな薬よりも効果があるというところが、日本医大病院で三〇年以上もリウマチの研究に取り組んできた吉野槇一教授の実験により明らかにされている。

吉野教授はテレビの人気番組「笑点」でお馴染みの落語家、林家木久蔵師匠を病院に招き、鎮痛剤を手放せないリウマチ患者二六人を対象に落語を一時期間聞いてもらった。

その結果全員の痛みが和らいだ。中には痛みが全く無かった日が三週間も続いた患者もあつたという。血液検査では、炎症を悪化させる血液中のインターロイキン六という物質の減少が二六人中、二二人に見られ、ストレスホルモンであるコルチゾン値の低下は、二〇人に低下がみられたという。この結果を受けて吉野教授は「副作用も無くこれほど大きな鎮痛効果をもたらす薬はどこでも得られない。国内の学会だけではなく米国の医学誌にも発表したい」と、一九九六年の米国のリウマチ専門誌「ジャーナル・オブ・リウマトロジー」に医学論文として紹介した。翌年五月には厚生省、日本医師会、日本リウマチ学会の後援により、東京の三越劇場で八〇〇人のリウマチ患者さんを笑わせて同じ効果を確認し、笑いの効果が絶大であることが再び証明された。吉野教授は又、大笑いした時には全身麻酔をかけたのと同じ状態が体内に作り出されることも解明した。作り笑いでさえも血液循環が良くなるという研究報告もある。

大いに笑って病状が改善された例はリウマチ患者に限らない。岐阜県在住の敷島妙子さんは、十年間も痴呆症であった舅を引き取り「心の楽しみは良い薬」であることをつきりと見た。身の回りのこともできず、失禁、失語などのために息子たちの間をたらい回しにされていた舅を引き取り「動けずともせめて楽しい気持ちで過ごして欲しい」という気持ちで接していたところ、一週間過ぎたある日、舅は笑い声と共に言葉が発した。一ヶ月もすると失禁、乱暴、失語も消えて、身の回りのことも自分で出来るようになり、互いに感謝の言葉を交わし合いながら最後の二年間を過ごすことができたという。生薬ならぬ「笑薬」は「痴呆症も一ヶ月で改善—驚異の薬」とうたわれるに値するほど強力なものだ。

私たちも「もっと楽しく」「もっと笑いを」という心がけをさらに持ち、健康と幸福が増し加わる日々でありたい。

目次

- 巻頭言 大いに笑って健康増進……………1
- 水 ④ 水道水への添加物……………2~4
- シリーズ 砂糖を甘くみないで
(4) 食物繊維の力……………5~7
- 家庭で出来る自然療法 前立腺疾患……………8~10
- 手当て用品を手作りで ④ 風邪一喉への温湿布……………11
- ハーブとあなたの健康 (15) イチョウ葉……………12
- からだの中まできれいにしよう ④ 10日間のジュース療法……………13
- 日本健生協会だより……………14
- 読者の皆様から……………16