

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

No.51

巻頭言

笑ってみよう—身体も生き生き

「ワッハッハ」と思いっきり笑った後の気分は実に爽快である。そればかりか、疲れが一気に飛んでしまった感じがする時もある。

愉快に笑っている時、体内ではどのようなことが起こっているのだろうか？ 一九九五年、リウマチの権威である吉野教授は日本医科大学に落語家を招き、鎮痛剤を使用している重症のリウマチ患者二十六人に落語を聞かせて大いに笑ってもらった。その前後に採血をした結果、全員が痛みが軽減したと感じ、ある患者はその後三週間も鎮痛剤が不要だったという。また、痛みや炎症を増幅させるインターロイキン六という物質が二人中二人が少なくなっており、正常値の十倍もあった患者は正常値までに改善した。ストレスホルモンであるコルチゾンにおいては、一六人中一〇人に低下が見られた。翌年には八百人のリウマチの患者を対象に同様の実験を行い、同効果を確認したという。大阪では、笑いとNK細胞（ガン細胞を破壊し腫瘍の発生を抑制する）の活性化に関して調査した。その結果、お笑いイベントの直後、一八人中一四人にNK細胞の活性化が見られたという。二度も招かれて語った落語家の林家木久蔵（きくぞう）は、その効果に「笑いは病気にキクゾー！」と歓声を上げたそうだ。

健康増進にこれほど役立つ笑いを臨床の場で活用している医師がいる。米国のパッチ・アダムス医師だ。彼は少年の頃、父や伯父の死をきっかけに心病んで精神科へ入院。家族や友人、病棟の患者から愛と友情をたっぷり受けて病から回復し、人の心の暖かさで癒しを考える医者になろうと決意した。医師となった彼は、患者に暖かい言葉、ユーモア、笑いを届けることに一意専心し、ピエロの衣装をまとい、赤い鼻をつけて病室を訪れる。彼が現れると子供たち、看護婦、母親も笑い転げて病室が一気に明るくなる。このような場で療養を続け、子供たちには笑顔と元気が生まれてきて、彼は笑うことによる癒しの絶大な効果にしばしば驚愕することがあるという。

健康人も病気からの回復を求める人も「笑う」ことをもつとしてみよう。笑顔でもよい、作り笑いでも効果がある。道化師にならずとも落語潰けにならなくても、苦しんでいる人、心病んでいる人に暖かいユーモアや笑いを届けることは最良の薬、最高の贈り物となるであろう。

参考図書「笑顔がクスリ」 昇 幹夫著 保健同人社

「パッチ・アダムスと夢の病院」パッチ・アダムス著 主婦の友



Contents 目次

- 巻頭言 笑ってみよう—身体も生き生き…………… 1
- 人格を形成する前頭葉⑩ テレビからの機能低下… 2～4
- 家庭でできる自然療法 腎臓結石…………… 5～7
- 肉を食べない100の理由68～78…………… 8～10
- ハーブとあなたの健康 ミルクシスル…………… 11
- 生ジュースで生き生きライフ 関節リウマチに効果あるジュース… 12
- クッキング 牛乳を使わないホワイトソースで2品………… 13
- 新連載 母と子にやさしい自然なお産のススメ…………… 14