



今月のテーマ：笑うといいこといっぱい?!

突然ですが、みなさん最近笑っていますか？

ストレスの多い現代ではなかなか笑う機会も少なくなっているのではないのでしょうか？

実は最近、医学の分野でも笑いの効果に着目した研究が進み、様々な病気の予防や改善に役立つことが科学的に証明されてきています。

【笑いの健康効果】

①免疫力アップ

笑うと、ナチュラルキラー細胞（NK細胞）が活性化されます。このNK細胞は白血球の一種で、がん細胞や細菌に感染した細胞を死滅させる力があります。つまり、笑うと免疫力が高まり、様々な病気に対して強い体ができるのです。

②脳が活性化される

笑うと腹式呼吸になり、大量の酸素を消費します。笑った時の酸素摂取量は、1回の深呼吸の約2倍、通常の呼吸の約3～4倍になるそうです。ストレスを受けると脳は興奮状態になり、酸素をどんどん消費して脳細胞が酸素不足になり、働きが低下していきます。そこで、笑うことにより大量の酸素が取り込まれ、細胞が活発化して働きが上昇します。



【笑いの種類には3つある?!】

- ① 緊張緩和の笑い（緊張が緩んで安心した時に出る笑い）
- ② 快の笑い（楽しい、愉快的時に出る笑い）
- ③ 社交場の笑い（人と挨拶を交わす時などのコミュニケーションの場面が出る笑い）

上記3つの笑いは、①→②→③の順番で健康に効果があるそうです。

【笑うためのトレーニング方法】

- その① 顔の筋肉をほぐす（口を大きく動かすなどして表情筋を動かしてみましょう）
- その② 大笑いしてみる（作り笑いでもいいのでひとまず笑ってみましょう）
- その③ お笑いのテレビ番組や落語などを聞く（自分の好きな笑えるもので大丈夫です）



日本には昔から『笑う門には福来る』ということわざもあります。笑うことでプラス思考になれて、痛みを和らげてくれる効果もあるそうです。日常生活に『笑い』をうまく取り入れて健康で楽しい日々を送りましょう。

文：肝付町立病院 地域連携室

お問い合わせ先 肝付町立病院 ☎ 0994(67)2721

