

# 病院だより

## 心も身体も元気になる！ 笑いの力

町立和寒病院 看護科副科長 中原 まり子

おなかの底から笑うと心と身体も元気になった気がしませんか？

笑顔には幸せな気持ちをもたらし、気持ちを安定させるだけでなく、心身ともにさまざまな効果があることが医学的にも注目され、予防医療の一つとして研究されています。笑顔がもたらす健康促進効果をいくつか紹介します。

### 不安・痛みの解消

笑うと脳への刺激によって、沈静作用と快感作用があるβエンドルフィンが分泌され、痛みや炎症を和らげる効果があると言われています。

### 免疫力を高める

笑うことで全身に酸素が運ばれ、新陳代謝がよくなります。また、ナチュラルキラー細胞という免疫力をつかさどる細胞を活発にし、免疫力を高めてくれます。



### 腹式呼吸でいろいろな効果

笑っているときは心拍数や血圧が上がり、呼吸が活発になって酸素の消費量が増え、いわば”内臓の体操”の状態。静かに過ごすより笑っている方が、カロリーの消費量が多くなります。

さらに、大笑いするとおなかや頬が痛くなるように、腹筋、横隔膜、肋間筋、顔の表情などを動かすので、多少ながら筋力を鍛えることにもなります。また、横隔膜を動かすため、胃腸の消化機能もよくなります。

### 脳の働きが活性化し、集中力・記憶力のアップ

笑うと脳の血流が増加して、血管が詰まって起こる脳梗塞や認知症の予防、回復に役立ちます。血流量の増加は、脳の働きを活発にし、集中力を高めたり、脳の「海馬」の働きを活発にして、記憶力をアップさせ、新しい情報を覚えやすくする効果があります。



### 笑顔の連鎖反応、人間関係の潤滑油効果

笑いは、相手に安心感を与えます。笑顔があると、相手も話しやすくなります。これは、ちょっとした出来事も話せるような職場づくりに効果があります。また、「笑いは伝染する」と言われているとおり、笑うことで周囲のムードが調和的になり、対人関係のストレスが減り、社会的な相互作用が改善する効果もあるのです。

### ストレス解消

笑いは、副交感神経に働きかけ、血圧を下げ心拍を落ち着かせて、心身をリラックスさせ、ストレスの解消にもなります。ストレスが多いと副交感神経が強くなりますので、例えば、作り笑いだとしても、効果が高くでるのです。無理して笑ってもいいということですね。（反対に、笑わない人はストレスが溜まりやすいといえるかもしれませんが・・・）

### 3つの笑い

関西福祉科学大学の教授は、笑いの種類を3つに分類しました。

1. 楽しい、愉快的時に出る笑いが「快の笑い」
2. 人と挨拶を交わすときなどのコミュニケーションの場に出るのが「社交場の笑い」
3. 緊張が緩んで安心した時に出る笑いが「緊張緩和の笑い」

健康に効果のある順番は、3⇒1⇒2の順です。どんな笑いでも、口と目で笑うことができればストレスも軽くなり、前向きになれるでしょう。人に対して笑わなくても、テレビのお笑い番組でもいいですし、笑える映画、雑誌や漫画でも構わないのです。笑うことが大切なのです。

### 最後に

笑うことで幸せな気持ちをもたらし、気持ちを安定させるだけでなく、さまざまな効果で健康を促進してくれます。また、お金も時間もかけず、副作用もありません。

毎日のはつらつとした笑顔でイキイキと過ごすことによって、いつも若々しく健康で、病気にも無縁で長生きしたいものです。年を重ねるごとに笑顔に磨きをかけ、自分自身が光り輝く存在になりたいですね。



参考文献：ストレス駆け込み寺

<http://www.stresstemple.com/>