



わらう

微笑む、心から楽しむ

幸福だから笑うわけではない。
笑うから幸福なのだ。
アラン

桜木記念病院 佐甲 隆

みなさん、あけましておめでとうございます。しっかりと、初笑いをしましたか!?

三重県伊勢地方のお正月のしめ飾りには「笑門」と書いた札が飾られます。「笑う門には福来たる」です。初詣と初笑いは、お正月には欠かせませんね。「笑いに勝る良薬なし」「一日一笑医者いらす」「笑いは百薬の長」などなど、ことわざでも笑うといいことばかり。笑うと幸せな気分になります。

文学でも「山笑う」という表現は、春の芽吹き始めた淡く柔らかな様子、自然が明るく生きいきした姿を表現するときに使いますね。もっとも私の場合、山歩きをするときに膝が笑っちゃいます。

ところで、人間はどうして笑うのでしょうか?

笑いは、人間のコミュニケーションに欠かせないものです。共感したり、好意のメッセージを伝えるためにも用いられます。仲のよい人間関係を互いに確認するための「協調としての笑い」もありますね。つまり笑いによって「われわれは仲間だよ」「そのとおりだね」「歓迎してるよ」「心が通じ合ってるよね」といったメッセージを交わしているのです。

保健活動はもともと健康と幸福をめざしたも

のなのですが、エビデンスが強調されるあまり、まじめすぎて笑いのない活動になってきた傾向があります。しかし、それでは、成果は望めそうにありません。

でも、わかっているけど、真面目になりすぎたり、疲れて緊張して、顔が引きつって笑えなかったり…ということもありますね。そこでストレッチ! 笑うことの意味を考えながら、心と体をほぐして、いつでも笑えるように、準備してしましましょう。

これで納得! 基本のアクション

笑って健康づくり

人間が笑う時に起きる生理的反応をまとめてみました。

●免疫が向上する

笑うと脳の前頭葉が興奮し、さらに間脳に伝わります。そして、無数の神経ペプチドという情報伝達物質をつくり出します。すると、免疫機能を活性化するホルモンもつくられ、免疫機能が向上し、疾病予防や機能改善に貢献すると言われます。また、がんを殺すNK細胞も活

性化されます。 β エンドルフィンという脳内麻薬物質も分泌され、快感作用、鎮静作用、鎮痛作用が働きます。そのため幸福感がもたらされ、リウマチや膠原病などの自己免疫疾患が改善され、関節痛も軽減するのです。

私が以前いた保健所では、難病患者さんの会に学生のお笑いサークルを呼んで、みんなで笑っていただきました。すると、闘病生活で険しい顔をされている患者さんでも、最後は輪になって炭鉱節を踊りだしました。笑いの力は大きいですね。

●血液循環が改善する

さらに、循環機能が改善され、血行も促進されます。思いきり笑うと、深呼吸や腹式呼吸と同じように、体内に酸素がたくさん取り込まれ、新陳代謝も活発になります。脳循環もよくなり働きが活性化され、海馬の容量も増えて、記憶力がアップするといわれます。

脳血管障害や認知症を予防できる可能性もあり、これからの超高齢社会の切り札にもなりそうですね。私も最近物忘れがひどくなってしまったので、できるだけ上機嫌に笑って生活しようと思っています。

また、笑いによって脳波のアルファ波が増えて脳がリラックスしたり、知的な脳の働きが活発になるといわれます。ストレスのある不安な社会でメンタルヘルスが重視される時代には、笑いは健康づくりの大切な柱になりそうです。

●自律神経のバランスがとれる

自律神経のバランスが整い、体調がよくなります。笑うと副交感神経が優位になるので、交感神経とのスイッチが頻繁に切り替わり、緊張から解放され、自律神経のバランスもよくなって、便通も改善します。

そのほか、笑うと心拍数や血圧が上がり、酸素消費量も増え、「内臓が体操している」状態

になって、静かに過ごすよりもカロリー消費量が多くなります。さらに、お腹が痛くなるほど大笑いすると、腹筋、横隔膜、肋間筋、顔の表情筋も少しは鍛えられそうです。心地よい疲れが期待できますね。

●ストレスが発散できる

そして、何より心理的な効果は大きい。笑うとストレスも和らげられ、よく眠れます。さらに、コミュニケーションが円滑になり、人間関係も改善され、仕事の能率もアップ。集中力、記憶力も向上していきます。それに、笑いは気分を前向きにしてくれます。

今の時代は、どうしてもネガティブな気分になりがちです。怒り、悲しみ、恐怖、不安、悩み、不愉快、嫉妬、否定、後悔、つらく重荷な感情などなど、ずっとこんな気持ちを抱えていては、誰でも病気になりますね。でも、笑えばあれば、ポジティブな気分、つまり喜び、楽しみ、愉快、安心、希望、信頼、肯定、共感、幸福、気持ちいいといった状態をつくり出してしまうことができます。

もちろん、笑いによるこうした一連の変化すべてに、科学的に非の打ち所がないエビデンスが確立したというわけではありません。けれども、エビデンスがないことで、笑いの効果が否定されるものでもありません。ある程度、目の前の現象と自分の経験に自信をもち、これからの科学の進歩に期待して進むことです。

だからまあ、とにかく笑えばいいのです。すべてがうまくいきます。「そんなあ、1人で笑うなんて…」笑う練習なんかしてると笑われちゃう…」なんて言わずに、さっそくストレッチしてみましょう。

そこでかんたん！らくらくストレッチ

笑いのストレッチ

●笑顔の体操

フライトアテンダントの方は、いつも笑顔を保つために、日ごろから訓練をしているそうです。「笑顔のお手入れは、健康な体づくりと感動さがし」と言われますが、即物的には、頬の筋肉に触れながら楽しい1分間スマイルトレーニングがよいそうです。目、眉、口、頬、顎、鼻の順で表情筋を動かしていきます。柔らかな笑顔は、健康と美の象徴でもありますね。

さあ、鏡の前で笑顔の体操をどうぞ。アー、イー、ウー、エー、オーと言いながら力を入れます。さらにウーのままで、口をすぼめて前後左右上下に動かして、ついでに鼻の下を伸ばしてみましょう。また、怒った顔、悲しい顔、喜んだ顔、いろんな表情をつくることも大事です。最後に、笑顔をつくる。目でスマイル、口で大笑い、そのまま、わーっはっは、わーっはっはと笑ってみましょう。

これで、準備ストレッチは完了です。

●お笑いにトライ

ついでに、実際の笑いのワークです。まず、最近あったおもしろい話、笑える話をしてみましょう。ただ、「何を笑うかで、その人の人柄がわかる」（マルセル・パニョル）と言われるから、要注意。

まず、お手軽なところで、かんたん小断を試みましょうか。

「向うの空き地に囲いができたってねー」「へえー…」

つまんない？ では、
「向うの空き地にきれいな塀ができたってねー」
「かっこいい！」

少し、ましですか。

「お母ちゃん、パンツ破けた…」「またか…」
新年早々、失礼しました。みなさんは、もっと上等な笑いをぜひ…。

●挨拶とほめ言葉で笑顔を

「関西人じゃあるまいし、公務員が人を笑わせるなんて…」と思った、真面目なあなたに。少し角度を変えて、挨拶と褒めことばで、微笑みを引き出してみませんか。よほどの場合でないかぎり、人と挨拶を交わして笑顔が出ない人はいません。また、褒められて嬉しくない人もいないでしょう。必ず笑顔が出ます。これは、どうしてでしょうか。それは、相手を認めているからです。これは前回述べましたね。

さらに深める！そのアクション

ユーモアは人格を高める

「ユーモア」の語源はラテン語の「フモール」で、「体液」という意味です。中世以前の医学では人間の生命の源を「体液」に見ていたようで、ここから「ヒューマン」（人間）なる言葉も生まれたようです。人間存在とユーモアは切り離すことのできない関係にあるのですね。

健康的な人格（パーソナリティ）の条件の1つに、ユーモアが挙げられます。ユーモア感覚を持ち合わせている人は、他者と自己の距離感を適切に保ち、感情的にならず、セルフコントロールができる人とされています。もちろん、他人との温かい人間関係の確立や情緒的安定も重要なのですが、いつもニコニコできる人というのは、社会的にも人格者として高く評価されます。つまり、いつも上機嫌で笑っている人は、脳の調子も快調で、とても賢い存在だということです。

レッシングは「笑いは、不機嫌よりも私たち

をもっと理性的にしてくれる」と言っています。笑いによって、人は理性的になり、思慮深く、分別ができ、よく解る人間になれるということです。笑いは人を賢くします。笑いで人格を高め、心理的社会的に健康な人間になっていきます。笑いがヘルスプロモーション活動そのものであることは、こうしたところに理由があるのでしょうか。

孔子の言葉にも「これを知る者はこれを好むものに如かず、これを好むものはこれを楽しむものに如かず」という言葉があります。やはりニコニコと上機嫌に物事を楽しんで暮らすのが一番。それが健康に生きるためのヒントでもあります。

以前、表彰状とお祝いを手渡すために新100歳高齢者のお宅を訪ねた時のことです。とても元気なその方は、私を見て、ハーモニカを吹いてくれました。そして、自分の書いたという色紙をお土産にくださいました。そこには、大きく一文字で「笑」とありました。その意味を問うとその方はこう教えてくれました。

「わしはな、どうすれば長生きできるか考えた。それには、笑うことしかない気がつい

た。以来、毎日1人で、2階で1日20分は笑っているのじゃ」

たいしたものだなと思いましたよ。まさに、笑うから長生きできる。笑いでポジティブに生きていच्छるのです。人生100年の健康も、笑いからです。

冒頭の格言はフランスの思想家アランの言葉です。自分の不幸を嘆くばかりでは決して幸福は訪れない。むしろ、あえて笑うことにより幸福が招きよせられます。健康も同じです。病気にも気分を塞がれず、あえて笑うという行動で、健康をつくり出していきたいものです。

自分のしたいことをして、楽しく明るく過ごす。それが、自分にとっても、クライアントにとっても健康的でウェルビーイングな生活です。保健師さんも毎日ユーモアをもって、楽しいコミュニケーションで、笑顔をつくって、健康に暮らしていきましょう。

さこう・たかし
桜木記念病院
〒515-0034 三重県松阪市南町 443-4

NURSING BOOK INFORMATION 医学書院

ケアする人も楽になる 認知行動療法入門

伊藤絵美

【BOOK1】

この本は2つの目的のために書かれました。1つは、人をケアする職業人が、認知行動療法を使ってもっと楽にセルフケアができるようになること。もう1つは、読者が自分のために使いこなせるようになったら、患者さんのケアに認知行動療法を使ってもらふことです。

●A5 頁184 2011年 定価2,100円(本体2,000円+税5%)
[ISBN978-4-260-01245-4]

【BOOK2】

働いていれば、理不尽なことにも遭遇しますよね。この本では、無能な管理職にイライラ（怒り）。モラルハラスメントでしくしく（悲しみ）。パーソナリティ障害の人に巻き込まれグルグル（当惑）、そんな事例を取り上げて認知行動療法での解決方法を指南していきます。

●A5 頁232 2011年 定価2,310円(本体2,200円+税5%)
[ISBN978-4-260-01246-1]