

笑いごとでない笑いの効用

日本綜合医学会 学術委員 日本笑い学会 副会長、医師

昇幹夫

はじめに

笑い与健康についての論文はこれまで数多く発表されています。これまでの知見を総括しながら、それでどのように生き、どのように死にたいかを考えて見ましよう。

みなさんはいくつで人生の店じまいをしようと思っっていますか？ 男女平均して八十歳まで生きるとして、これを日にちで計算するとどれくらいになりますか？ 80×365 でざっと2万9千日ですね。もう何日つぶしましたか？あとどれくらい残っていますか？

人は人生最後のときには楽しいことしか思っ出さなないといひます。アルツハイマーも認知症も楽しいことはちゃんと覚えていますがそれは誰もひとは作ってくれませぬ。自分でも楽しい思ひ出を作ってじゃあねというしかなひのです。今、医学がすすんだといつても毎年1万人がガンで亡くなり6分の1が心筋梗塞と脳卒中です。心臓発作による突然死は言ひたいこともいえないでハイ終わり、脳卒中は助かつても半身不随です。それに比べ、ガンになると、まわりが同情してくれるし95%は痛みもとれる、残された時間もそこそこあるといふことかからすればそう悪くない死因と思ひませぬか？ 今の三大死因の次は交通事故と自殺、この5つで7割なのです。老衰はどれくらいだと思ひますか？ 50人にひとりですから可能性は少ないです。とはいえあのガンという病名、どうも音の響きが悪すぎませぬか。あれがガンじゃなくてポンだったらどうでしょう。国立ガン研究所とか肝臓ボンと聞

けばあまりこわい感じはしませぬね。どうしてあの病気だけ告知という方をするんではしよね。告知という方をするもうひとつの日本語は受胎告知です。マリアさまに天使が御懐妊を告げる、つまりあの告知のニュアンスは反論を許さなないという響きがあります。他の病気で告知という言葉は使ひませぬね。『痔を医者に告知された』とはいわなひではしよ！ だからいわれたとたん、もう私の人生はおしまひ、戦う前から戦意喪失になつてしまひます。私はそんな方々と一緒に1997年のモンブラン山嶺トレッキング、2000年8月の日米合同ガン患者200名の富士登山、そしてNPO ガンの患者学研究所代表の川竹文夫さんが主宰する2008年、2006年の末期ガンから生還した方々がその体験を語るイベント『千人集会』にも参加し、笑って前向きな生き方が病気の進行に大きな影響をおよぼすことを確信しました。なかにはよくなって再び社会で活躍している方も大勢います。1991年の吉本の大実験から16年、自分の体験も交えて養生のポイントを総括してみたいと思ひます。

残されたわずかな時間の使い方

人生の残り時間がわずかと告知されたらみなさんはどう過ごしますか？ この世で一番のストレスとは何でしょう。やはり人間関係です。たった残されたわずかな大事な時間、自分のまわりの人とどう過ごしたらいいか？まわりの人をふたつに分けてみてください。

体にいい人と悪い人のふたつです。一緒にいて元氣の出る人が体にいい人で、一緒にいて疲れる人が悪い人です。残された時間にいとわずかどわかったらできればいい人と楽しい思い出をいっぱい作ってさよならするのが一番と思いませんか。がん患者は自分には時間がないという思いがすごく強いからいやなものにははつきりやいやといいます。自分のタイムリミットを知るとそれからの生き方は誰だつてがらりと変わります。いまさら社長になりたい、金持ちになりたいなんて誰もいません。あの人に認めんなさい、この人にありがとうを言おうと心から思うようになります。だから死は最大の教育だと思ふのです。行き着く先が同じなら花を愛でたり風みたりの人んびり歩むも人生じゃありませんか。20世紀は誰が1番、誰が2番と比べてばかり、それが不幸のはじまりです。これからはどんなふうに生きたいかという生き方のコンクール、そのためにはみんな違ってみんないい。

今グルメがはやってますが、味は何で決まると思えますか？ 誰と食べるか誰と飲むかわりましょう。どんなに美味しい灘の生一本をもつてきても相手が悪かったら二日酔いがひどいだけ。鯛もひとりはいまからずというではありませんか。

プレゼントという言葉にはふたつ意味があります。贈り物、そして今、現在です。神様はすべての人に今、生きてるという時間をプレゼントしてるという意味にも解釈できますね。明日ありとおもふ心のあだ桜 夜半に嵐の吹かぬものは という親鸞聖人の句にもあるとおりです。今を楽しんで生きる。過去は過ぎ去ったもの、未来はいま来たららずと書きます。現在、現に在る、それがプレゼントです。こう考えてみたらどうでしょう。人はみなこの地球という島に島流しにあった死刑囚、終わりがきます。修行する身です。だつたら楽しんで修行したらいかですか、という提案です。人生八十年、20歳までは玄冬、

きたるべき春にそなえ力をつける時期。そして40歳までが青春、そして60歳までは朱夏といってバリバリ社会人として仕事を、そして最後の20年は白秋、みよりの秋です。もう還暦ととらえるか3回目の成人式ととらえるかで心構えが違ってきます。それをガン闘病者とモンブラン、富士登山を一緒にして実感しました。ガン患者の私が富士の山頂に立ってる、ガンくらいなんとかなる、そうして予想をこえて生きてる方々をたくさん知っています。2003年には世界初の千人集会、末期から生還した124名のガン患者が1200名の闘病者にその体験を語るというものでした。共通点はカレンダーを日めくりに変え一日、一日を大事に生かされていることを感謝し、役割がある間はお迎えはこない、それまでは楽しんで人生を生きようと変わりました。人は人を喜ばせるために生まれたのです。比べられるために生まれたのではありません。自分の得意技で誰かの笑顔をみたいです。笑顔をみるとまたがんばろうという気になりますね。白黒つけるような正しい生き方をやめて楽しい生き方にしましょう。そのコツは許す、忘れるということを身につける。絶対に許さないということから眠れなくなる、でもこのふたつができると笑顔がもどり眠れるようになる。他人からもほめられます。他人と過去は帰れないけど自分と未来は変えられます。

笑わないと笑えなくなる!

生まれてから1度も笑ったことのない人がいるって信じますか？ 実はいるんです。1920年インドで発見された時、推定年齢は8歳と2歳で寒い時でもはだかで汗もかかず、2足歩行ができないうで四足で走る時は大人でも追いつけないほどで昼間は寝ていて夜に行動し1キロ先の肉のにおいをかぎつける嗅覚をもつていました。森に捨てられオオカミが育てた

オオカミの行動パターンになっていったのをシ
ング牧師夫妻がミドナプールの孤児院で根気
よく再教育して2歳の子は1年で死亡しまし
たがカマラは8年余り生きて記録が残ってい
ます。服を着て2本足で歩き片言の言葉を覚
え賛美歌にあわせてハミングでできるようにま
ではなつたのです。でも最後までできなかつ
たことが人の顔を見て笑う、ほほえむとい
うことでした。子供は親の後姿を見て育つとい
いますがオオカミの行動が脳に刷り込まれた
結果、こうなつてしまつたわけです。ネコを
犬が育ててもネコは犬にはなりません、人
間の子でもオオカミが育てると人間にならず
にオオカミになるといふことですね。

笑いがピンチを救つた話

1992年1月に来日した今の米国大統領の父
ねジョージ・ブッシュ大統領が晩餐会の席上、
気分が悪くなくなって倒れたのです。突然のこと
で場内は騒然となりました。すると隣にいた
バーバラ婦人がすつと立って話し始めました
『主人は今日の午後、アマコスト駐日大使と組
んで天皇陛下と皇太子のペアとテニスの試合
をして思いもがけず負けてしまいました。そ
のショックで倒れ起き上がれないのです』と
言ったのです。とたんに場内の空気は一変し
大爆笑に変わりました。ウィットに富んだ笑
い話はその場の空気を変えたのです。

1997年SF作家の眉村卓さんの奥さんの手
術後、末期ガンで余命数ヶ月と告げられ何か
自分にできることはないかと思案するうち、
笑うとガンの進行を食い止めることができる
ということを聞き毎日、奥さんのためにクス
ッと笑える話を書き始めました。たつたひと
りの読者のために毎日書き続けるうち2年が
たち病状が安定し一緒に海外旅行にも行ける
ようになりました。4年すぎ2001年には1500
話記念パーティーも開催できました。でも翌年

4月には病状が悪化し1778話が最終回、52行
の空白の後、長い間ありがとう、また一緒に
暮らしましたよというエピソードで結ばれて
いました。その後、このショートショートの
話は1冊の本になりました。『妻にささげた
1776話』（新潮選書）です。笑いはガンに効
くんですね。

自分の顔は人さまにみていただくためにある

昔々とても強い王様がいてどんだん領土を
拡大していききました。王様の軍旗を見ただけ
で逃げ出す者もいるほどで向かうところ敵な
しでしたが、この王様にもひとつだけ弱みが
ありました。顔を見ただけで子どもが泣き出
すくらい恐い顔でしたのでだれもお妃になり
手がありません。そこで腕のいい能面師に頼
んでやさしい顔の面を作つてもらいました。
さすがの名人の作品だけに食べるのもしゃべ
るのもでき眠る時も目を閉じることができま
す。それが功を奏してすぐにお妃が決まり仲
睦まじい日々がおとずれました。でも王様に
はどうしても心にもひにかかつてることがあり
ました。それは自分の顔が素顔ではない、仮
面であることを秘密にしていることが愛する
妃に対して申し訳なく思っていました。そこ
である夜、意を決してこれを告白して仮面を
割りました。するとその下の素顔も仮面のと
おりの柔和な顔だったのです。長年このやさ
しい顔で生きてきたのでそういう表情筋だけ
が発達してやさしい顔が作られたのです。

自分の顔は自分のものですが自分ではじか
にみることができないものです。つまり顔は
人さまにみていただくためにあります。明る
い顔がまわりを明るくし暗い顔がまわりを暗
くします。いい顔を作るのは一生の修行なの
です。お金をもらったときだけにつこりする
ときの表情筋もありますがご存知ですか？
『配当さん』といます。顔はその人の健康状

態がでます。生活がでます。人生を映し出す鏡です。だから男の顔は履歴書、女の顔は請求書というのです。ある名画展に知ったかぶりをするおばちゃんが行きました。これはルノワールでしょ。奥様、それはシャガールでございませう。あらまちがえちゃった。これがシャガールよね。奥様、それがルノアールでございませう。奥様は2度もまちがいを指摘されて少々ごきげん斜めです。「これならわかるわ、ピカソでしょ」。『奥様、大変申し上げにくいのですが、それは鏡でございませう』。いい顔を作るのは一生の修行。おはようからおやすみまで笑顔が一番ですね。ケラケラするも一生ならクヨクヨするも一生、あなたはどちらを選びますか？ ドイツのことわざに『にもかかわらず笑う』というのがあります。落ちるだけ落ちたら後は笑うしかないというでしょう。苦境の時の笑顔こそホンマモン！ ネアカであり続けることは強い意思を要するのです。

膠原病を笑い飛ばして治した話

1964年、米国のジャーナリスト、ノーマン・カズンズ氏（49歳）はユネスコ代表団のひとりとしてソ連に行き体調をくずして帰国しました。熱が出て全身が痛くて動かせないうえ、しこりがからだ中にでき強直性脊椎炎という膠原病の1種で治る見込みは5百分の1とまで専門家に言われました。病勢はますますひどく血沈値は115ミリにもなりました。（正常値は10ミリ）そこで彼は今まで出会った医師の言葉を思い出しました。ストレス学説をとえなせたセラエ教授は『怒りやイライラは病氣と戦う抵抗力を低下させる』、またアリカのシユバイツァー博士も『もともと自分の主治医を信じなさい』。それならプラサの感情はきつと自然治癒力を高めてくれるに違いない、そう信じた彼はドッキリビデオを病

室に持ち込み痛みをこらえて10分間、声を出して笑ったところ不思議なことにその後2時間、ぐっすり眠ることができました。それを繰り返すうち毎回5ミリずつ血沈値が改善し8日目には80ミリという値になり少しずつ快方に向かいはじめたのです。数ヶ月後、彼はなんとか編集長の仕事ができるようになり、数年後に完治してもっとも権威ある医学雑誌に体験記（岩波現代文庫：笑いとお癒力）を投稿すると世界中からあれだけの難病を笑い飛ばして治したのは本当かというたくさんの問い合わせがありました。その功績で彼はUCLA医学校の教授に迎えられる心と病気の治癒の関係を研究するチームを作りました。

ところが1980年今度は心筋梗塞になりました。反対する医師に対して再び笑い療法を試みたら、3ヶ月後に退院することができました。彼はますますこの治療に自信をもち研究を作りいろいろな専門家が笑いを研究するようになり彼は『笑い療法の父』とよばれるようになりました。ユーモラスな映画を見るとそうでない映画に比べて唾液中の免疫グロブリンAの量が増加した。またストレスホルモンや恐怖のホルモンといわれるアドレナリンの分泌が減少しウィルスやガン細胞をやっつけるリンパ球が活性化する。大笑いすると鎮痛効果のあるモルヒネ様物質、エンドルフィンが増加する。大笑いは胸式呼吸に比べて酸素を多く取り入れる効果があり内臓のジョギングといってもいいほどの効果がある、という具合に医学的なデータがたくさん出てきたのです。

吉本新喜劇を見て免疫能が活性化

がん患者の生きがい療法を提唱された倉敷の伊丹仁朗先生と一緒にガン患者を含む19名の方々に吉本新喜劇を見てもらい3時間大笑いの前後で、ガン細胞を攻撃するリンパ球の



写真1 ガン細胞を攻撃しているリンパ球(NK細胞)
京都レイ・バスターール医学研究センター提供



写真2 Journal of Rheumatology 23巻4号:794ページ(1996年)に掲載

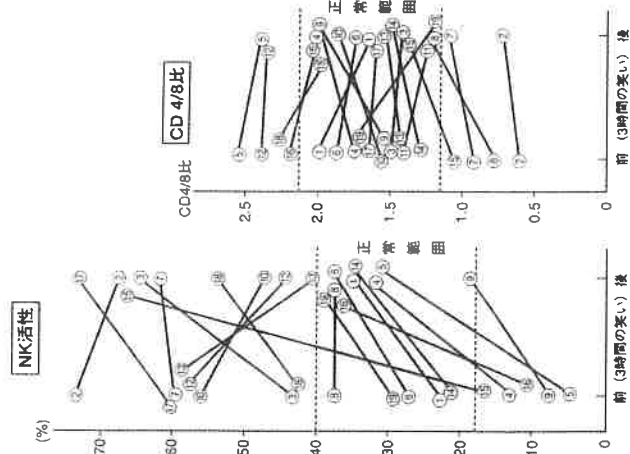


図 笑いの体験による免疫能の変化
伊丹仁朗、昇幹夫 他「笑いと免疫能」心身医学34巻
7号556ページ(1994年)

一種、ナチュラル・キラー (NK) 細胞 (写真1) が活性化するという実験を1991年に行い心身医学会で発表、1994年には最優秀論文に選ばれました(図1)。それ以来、吉本興業は自分たちは健康産業だと豪語しています。

落語聞いたらリウマチが改善

1996年、米国のリウマチ専門誌に「落語で

笑えばリウマチに効く!」という日本医大論文が掲載されました(写真2)。慢性関節リウマチは二千年も昔からの難病で、手足の関節が痛み腫れて変形する、進行性のやっかいな病気です。そして気分によってその痛みがひどくなったり軽くなったりする特徴があります。またとつてもまじめで病人の中で一番笑わないうのがリウマチ患者。このリウマチに取り組んで35年、吉野慎一教授は病院に寄席を作り林家木久蔵師匠(2007年9月に林家木久扇となる)を招き、いつも鎮痛剤を服用している重症のリウマチ患者26人と正常な方31人に落語を聞いてもらいました。その前後に血液を採取して比較したところ、炎症悪化のカギとなるインターロイキン6 (IL-6) が落語を聞いた後では顕著に減っていることがわかりました。正常人の10倍以上あった値が正常値に戻った例もありました。ストレスホルモン、コルチゾールは26人中20人が低下していました。痛みも大半の方が楽になりある方はそれ以後3週間も鎮痛剤無しという例もありました。前記のIL-6がどういう時に下がるのかを更に研究したところ、全身麻酔をかけたときに低下します。つまり楽しく笑うことは全身麻酔をかけたのと同じような効果をもたらすことがわかりました。どうしてこんなに効い

たのかそのわけは？ と師匠にお聞きしたら「それは私の名前がキクゾーだから」とみごとに落ちをつけてくれましたが…。

漫才聞いたら糖尿病が改善

漫才で大笑いしたら糖尿病が劇的に改善した実験が筑波大学と吉本興業が組んで2003年1月に行われました。この結果はアメリカの糖尿病専門誌に発表されました。これまでは糖尿病の治療は食事、運動など耳の痛い指導をしなければなりませんでした。でもこれからはもっと笑いのある生活をしなさいと言えるようになっていったのです。笑う門には福きたるといふことが医学的に見事に証明されたのです。実験は次のように行われました。19人の茨城県つくば市に住むⅡ型糖尿病（運動不足や食べ過ぎが主な原因で起こる糖尿病で糖尿病全体の9割を占める）の患者さんを対象にして実験初日は、500カロリーのにぎり寿司を食べてもらい、食前と食後2時間目に採血して血糖値の変化を調べ、昼食の直後に糖尿病の講義を45分間やってもらいました。実験2日目は昼食直後に前日と同じ時間だけ、かつての漫才ブームで大活躍した『B&B』の漫才の実演を見てもらい大いに笑ってもらいました。漫才はつくば市内の千人はいる大ホールに立ち見が出るほどの盛況の中、患者は一般の人にもまじり、何度も声を出して笑いました。その結果は糖尿病の専門家も予想を超えるほどのすごいもので、血液100ml当たりの血糖は、講義のあととは平均で123mgも上昇しましたが、漫才の後だと77mgしか増えず、その差46mgは医学的には決定的有意の差で専門家も予想をはるかに超えるものでした。そしてよく笑った人ほど血糖値がよく下がったのです。血糖下降の仕組みの中に遺伝子が関係していて、そのスウィッチがオンになるからなのかで、

血糖値が高くなったり低くなったりすると考えられ、笑いがそのスウィッチを作動させることに大いに関係していることがわかったわけです。笑いはほとんどの病気に効果があるんですね。

健康の基本、それは『出す』ということ

人にとって大事なものは目に見えません。人の心、建物の中の電気、水道、ガスなどライフラインもそうですね。昼間のお星様と同じで見えないけれどもあるんです。植物では根です。土の中に隠れているから見えないけどとても大事なもの、それが人の場合、おなかの腸が根っこに当たりここが汚れると病気になるのです。胃カメラ30万例、大腸ファイバースコープ10万例と世界で一番、お腹の中をのぞいたドクター、それが米国のアルバート・アインシュタイン大学の教授で新谷（しんや）弘実先生です。故逸見アナの胃ガンを見つけたのも彼ですし著書「胃腸は語る」（弘文堂）の帯封に先生ありがとうと名を連ねた有名人、それが中曽根康弘氏、元阪神タイガースの野村監督、俳優の津川雅彦氏、竹下景子さんなどがいます。先日、来日して診察の合間に自分の撮った大腸ファイバースコープのビデオを見せてくれました。乳がん、肺がん、前立腺がんでも大腸の中が真っ黒で発癌物質などがたくさんこびりついて流腸では落ちません。でも1〜2ヶ月間、玄米菜食、海草、納豆などの伝統食に変えたと見事にきれいになりました。腸の中は見えなくても排泄物を見ればわかるでしょう、これがとても臭いということとは腸内で腐敗が起こっているということですから。動物性食品、乳製品を一切やめしばらくの間、前述の食事にすると多くの生活習慣病が改善します。ガンは生活習慣病の代表なのですから。健康のために何をとればいいのかと考えがちですが、逆に考えてください。皆さ

んの体の中は少々の解毒剤では出せないくらい毒まんじゅうをたくさん食べて真っ黒になってます。出すのが先です。液体で出すのが水、固体で出すのが玄米とナマ野菜、呼吸もはくのが先、電車も降りる人が先です。大泣きすることですトレスホルモンが涙で排泄されるのが東京女子医大の実験でわかっています。心の悩みも人に聞いてもらおうことで楽になります。笑う、泣く、心の悩みを話す、腸の中の悪いものを出す、汗やおしっこで出す、どれも『出す』ときにガンをやっつけるNK細胞が活性化します。そして、みんなと一緒に大きな声で歌うのも同じく息をはき出すことです。健康法は知ってるだけでは何の役にも立ちません。知る、できる、わかるとって実践してはじめて身につく。知ってるつもりが多すぎます。21世紀こそジッセンジャーになりましょう。

参考文献

- 1) Yoshino S. et al.: Effects of Mirthful laughter on Neuroendocrine and Immune System in Patients with Rheumatoid Arthritis, *Journal of Rheumatology* 23 (4):1996
- 2) 伊丹仁朗、昇幹夫他：笑いと免疫能、*日本心身医学雑誌* 34：566-571, 1994
- 3) Hayashi K. Murakami K.: Laughter lowered the increase in postprandial blood glucose, *Diabetes Care* 26: 1651-1652, 2003
- 4) 昇幹夫：改訂 笑いは心と脳の処方せん。リヨン社、2003
- 5) 昇幹夫：笑って長生き 笑いと長寿の健康科学、大月書店、2006
- 6) 昇幹夫：笑顔がクスリ、健康同人社、2000
- 7) 昇幹夫：笑いの医学的効用、治療：1482-1490 89 (3) 増刊、2007