

健康管理ニュース

2021年11月号

はつらつとした笑顔で生き活きと過ごそう！

皆さん、「笑い」の効果についてご存知ですか？ 笑いには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ています。今回は、その効果についてご紹介します。

◆「笑う」と体の中では何が起きているの？

若くて健康な人の体にも1日3000～5000個ものがん細胞が発生しています。これらのがん細胞や体内に侵入するウイルスなど、体に悪影響を及ぼす物質を退治しているのが、リンパ球の一種であるナチュラルキラー（NK）細胞です。人間の体内にはNK細胞が50億個もあり、その働きが活発だとがんや感染症にかかりにくくなると言われています。

私たちが笑うと、免疫のコントロール機能をつかさどる間脳に興奮が伝わり、情報伝達物質の神経ペプチドが活発に生産されます。「笑い」が発端となって作られた‘善玉’の神経ペプチドは、血液やリンパ液を通じて体中に流れ出し、NK細胞の表面に付着し、NK細胞を活性化します。その結果、がん細胞やウイルスなどの病気のもとを次々と攻撃するため、免疫力が高まるというわけです。

逆に、悲しみやストレスなどマイナスの情報を受け取ると、NK細胞の働きは鈍くなり免疫力もパワーダウンしてしまいます。

◆ 笑いすぎたらどうなるの？

「笑い過ぎてほっぺやおなか痛い」という経験はありますよね。笑うときには胸やおなか、腰、背中などさまざまな部分の筋肉を使っています。これは筋肉トレーニングにもなります。この運動量は、早歩きほどではないですが、運動不足の現代人や、高齢者には効果があります。

また、笑い過ぎて涙が出たことがある方も多いのではないのでしょうか？ 涙は副交感神経の作用のみで出るといわれています。笑いには自律神経を活性化し、さらに副交感神経の働きを優位の状態にする効果があるのです。大笑いした後、ゆったりとしたリラックスし



た気分になるのはこの副交感神経のおかげなのです。

◆最後に

人間は怒ったり強いストレスを感じると、脳からノルアドレナリンという強い毒性を持つ物質が分泌されます。ですから、すべてプラス発想で考えて、いつも前向きで笑顔でいたいものです。

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るとともに、いつまでも健康でいたいですね。

以上