



ワクチンの 集団免疫 いつ頃に? まだまだ続く 不自由な生活



先日、一回目のワクチン接種をしてきました。若年層によく見られる副反応が、高齢者である私にも表れ、翌日は腕の筋肉痛と全身の倦怠感で一日寝込んでおりました。副反応がより強く出ると言われている2回目のワクチン接種に、今から戦々恐々です。スムーズにはかどるかに思えたワクチン接種も、自治体によってワクチンの配布数に差があり、その進捗状況に結構開きがあるようです。全国的な接種状況が、集団免疫ができると言われている接種率 60~70%に一日も早く近づき、以前の生活に戻れることを願うばかりです。

さて今回の社内報では、「笑い」がもたらす健康効果について特集してみました。心の底から笑うことが少なくなっているコロナ禍の今だからこそ、笑いのパワーで心も体も健康になりましょう。

想像以上に大きい 笑いの健康効果 笑って笑って笑って健康に!



テレビをつければ必ず目にするお笑い番組。笑いは日々の嫌なことを忘れさせたり、気持ちをポジティブに変えてくれたり、みなさんのストレス解消に一役を買ってくれていると思います。近年医学の分野では笑いの効果に着目した研究が進み、さまざまな病気の予防や改善に役立つことが科学的にも証明されてきています。しかし、コロナ禍の今では、笑う機会も少なくなっています。意識して笑いを日常生活に取り入れてみましょう。

【笑いの効果】

免疫力アップ…笑うと白血球の一種であるNK（ナチュラルキラー）細胞が活性化されます。このNK細胞は、がん細胞や細菌に感染した細胞を死滅させるそう。つまり笑うと免疫力が高まり、病気に強い体になるのです。



自律神経のバランスを整える…ストレスが高まると交感神経が優位になり、ストレスホルモンの分泌が増え、脳の温度が上がり、笑うと副交感神経が優位になり、ストレスホルモンの分泌が減少し、脳の温度が下がります。笑っている時は、この2つの神経がバランス良く働いている状態になります。



脳を活性化…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。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酸素不足になり働きが低下します。そこで笑うことで大量の酸素が取り込まれ、脳の細胞が活発化して働きが上昇します。

【笑いが病気を治す!】

糖尿病患者の血糖値が低下…糖尿病患者を対象に血糖値を測定する実験を行いました。1日目は糖尿病に関する講義を、2日目は漫才を聴いてもらうと、1日目の空腹時血糖値と食後血糖値の差が、2日目は半減したそうです。つまり笑いが血糖値を下げたのです。



リウマチ患者の痛みが軽減…関節リウマチ患者に落語を聴いてもらい、その影響を調べたところ、ストレスホルモンが基準値の範囲内まで下がり、リウマチを悪化させる物質が劇的に下がりました。また体が楽になったり痛みが軽い状態が続いたなどの効果があらわれたそうです。

がんへの抵抗力を高める免疫力がアップ…お笑い番組を見た後のNK細胞の活性と免疫力に関わるリンパ球を調べる実験を行ったところ、およそ8割の人のNK細胞が上昇し、免疫力のバランスを示す指標値についても、ほとんどの人が正常範囲に近づいたそうです。



【笑うためのトレーニング】

笑うことなんて簡単そうですが、笑い慣れていないと急には無理。そんな人のための「笑う」トレーニング。

①顔の筋肉をほぐす…人の顔には表情筋という筋肉があり、この筋肉をほぐすことで笑いやすくなります。口を「あ・い・う・え・お」とゆっくり大きく開けてみたり、鼻の下をぐーっと伸ばしてみたり、顔全体の筋肉を自由に大きく動かしましょう。毎日繰り返していれば、だんだん笑いやすい表情になってきます。

②大笑いしてみる…思い出し笑いでも作り笑いでも良いので、とりあえずお腹がよじれる程の大笑いを1分間続けてみましょう。かなり大変なことですが、笑うきっかけをつかむ良いトレーニングになります。

③お笑いのテレビ番組を見る…普段あまりテレビを見ない人でも、お笑い番組を見るようにしてみましょう。そして面白い時は遠慮せず大きな声を出して笑いましょう。日本には「笑う門には福来たる」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るし、痛みを和らげてくれる効果もあります。足の小指をどこかの角にぶつけて、痛さのあまり笑ってしまった経験はありませんか?無意識に痛みを和らげようとしているのです。面白くなくても、笑顔を作るだけでも効果はあります。笑うことは誰にでもできます。なるべく笑顔でいるようにしましょう。

編集後記

笑顔を用意すると、なぜか気分も楽しくなります。顔の筋肉の動きが脳へフィードバックされ、それに応じた脳のプログラムが呼び出され、楽しい感情がわいてきます。つまり、にこにこの表情がハッピーな感情を作るのです。しかし所かまわず笑っていると、少し変な人と勘違いされることもあるのでご注意ください(笑)!

