

「笑う門には福来たる」というように、笑うという行為は、ストレス解消効果だけでなく、免疫能の向上をはじめとした健康維持や数多くの疾病の予防に役立つ。そもそも笑うとは、動物の中でも人間のみにも与えられた特権で、

加齢を学ぶ

長寿社会を乗り切るためには大いに利用すべき手段だ。心から笑うと、がんや細菌、ウイルスなどの敵を排除するのに役立つNK(ナチュラルキラー)細胞の活性が高まることがわかっている。笑うだけで、体の抵抗力が増大するとい

「笑い」は免疫能の低下防ぐ

うわけだ。さらに驚くべきことに、単なる作り笑いでも同様の効果が認められるという。

日本には古くから狂言などの笑文化が存在している。さらに、漫才や落語、映画や小説、漫画など、笑うための手段がたくさんある。

最近になって、笑うことが健康によい影響を与えることが科学的に証明されてきた。加齢とともに出現する免疫能の低下を防ぎ、様々な病気から身を守るために、よくよせずに、自分に合った笑う機会をたくさん見つけ、おおいに笑って老化を予防しよう。

(京都府立医科大学大学院教授

吉川 敏一)