

# 道民の健康情報 笑いの健康効果

最近、思いっきり笑っていますか？笑うと心が軽やかになる経験はありませんか？

最近では、笑いが心や体に及ぼす効果は医学的に実証されつつあります。

## <主な笑いの健康効果>

### ①免疫力のアップ

がん細胞や侵入するウイルスを退治してくれる、リンパ球の一種のナチュラルキラー(NK)細胞が、笑うと活性化され、免疫力がアップします。

### ②自律神経のバランス調整

自律神経には体を緊張させる交感神経とリラックスさせる副交感神経があり、両者のバランスが崩れると体調不良の原因となります。笑うと交感神経が促進しその後、急激に低下することによりリラックス効果をもたらし、自律神経のバランスが整います。

### ③幸福感と鎮痛作用

笑うと脳内ホルモンであるエンドルフィンが分泌されます。この物質は幸福感をもたらすほか、モルヒネの数倍の鎮静作用があります。

### ④換気と筋力アップ

笑いは「下腹部に力を入れて息を短く吐く」ことを繰り返

返しており、腹式呼吸と同じ呼吸法です。また、心拍数・血圧が上がりに臓器の体操状態で、カロリーを消費しています。大笑いするとおなかが痛くなるように、筋肉を鍛えています。

### ⑤脳の活性化

脳の海馬が活性化され、記憶力がアップします。また、アルファ波が増えて、脳がリラックスするほか、意思や理性をつかさどる大脳新皮質の血流量が増え、活発になります。

笑える毎日のコツは、日ごろから面白い話を考えて周囲の人に話し一緒に楽しむ。お笑い番組、落語で笑うもよし。笑いは伝染性があるので、よく笑う人の近くにいるのもよしです。「作り笑顔」でも効果あります。

日常生活に笑顔を取り入れて、健康生活しましょう。