

# 健康ってAなあ新聞

責任編集  
長谷川勝士  
(はせがわ鍼灸院)

1950年生まれ・姫路市出身  
駒澤女子大学非常勤講師  
(コミュニケーション論)  
鍼灸師(日本鍼灸学会会員)  
放送作家(日本放送作家協会会員)  
プロデューサー(町おこし・都市開発)



イラスト:  
こまいちかこ

## 笑う門には福来る



「笑う門には本言に「福」が来るのでしょうか。お正月です。健康」についてのA(ええ)話を「ご紹介」しましょう。

このお正月、久しぶりに「家団樂を過ごされた方も多いでしょう。暖かい雰囲気は自然と笑いを作り出します。また、久しぶりに友人と会い、新しい年の夢を語りあう時間を持った方もいるでしょう。気のおけない仲間との会話はきつくと笑いに満ちあふれていたに違いありません。

## 笑って脳を活性化させよう!

以前から、「笑い」の効用は免疫や生体病原菌などと深く関わっていると言われており、リウマチ疾患や糖尿病などの生活習慣病などに対して科学的に実証されています。

うちの治療院に来院される患者さんには2通りあり、1つは「よく笑う患者さん」、もう1つは「あまり笑わない患者さん」。初診の患者さんは疾患の苦痛と「ハリつて痛い」とちやうか?という不安で様に暗い表情をされています。でも、治療が進むと鍼治療は案外痛くないことがわかり、「気」の通りが良くなるにつれ肌の艶が良くなり、表情が明るくなってくるのです。そして、ちよつとした冗談でも笑うようになる。…治療が効いた瞬間です。

笑いの大きな効用の1つは「脳の活性化」です。「笑い」は情緒的な感情をつかさどる右脳の働きで生まれます。ちなみに左脳はお金の計算や仕事の効率を考えたたりする論理的な思考をつかさどります。

「私最近、物忘れがひどくて困っています。ボケ防止のツボつてあらへんの?」と50代の女性の患者さん。

「そんなんあつたら僕が教えてほしいわ」と私。ここでひと笑い。

その患者さんがマフラーを忘れて帰られた。1時間後、「先生、マフラー忘れた」と取り

りに戻られた。「ごめん、僕も見つけるの忘れてた」。ここで、もうひと笑い。この患者さんの疾患はどんどん良くなつており、なにより表情が明るくなつて人生に前向きに生きておられる。鍼治療より「笑い」の方がよっぽど脳の活性化には効果がある、という事実を前に深くうなだれるしかなかった長谷川院長、というお話でした。



中国・西安の世界文化遺産「兵馬俑博物館」にて、記念撮影用のニセの兵とリアクション大王の筆者。「笑い」の刺激だけでなく「驚く」「大声」「泣く」などの感情をさらけ出すと刺激が増幅します。

## 笑って若返りましょう!

笑いの効用は脳の活性化だけではありません。女性にとつて大切な肌の潤い、若さの維持にも大いに効果があるのです。顔の表情を作るいくつかの筋肉の中でも重要とされるのは、目の周りの笑筋や眼輪筋、眼球を動かす筋の1つである上眼輪筋、咬筋などが笑うことで、口の周りの頬筋、咬筋などが笑うことで、一気に動き、筋同士がお互いに連動しあい、そのおかげで血行が良くなつて肌に潤いが生まれます。

さらに「笑い」は、自然な笑いだけでなく、「作り笑い」「無理やり笑い」でも生体への活性化が証明されているのです。

## どんな笑いでも「福」は来る!

「笑い」は学問的に3パターンに分けられるそうなので紹介しましょう。

- ①「うれしさ」の笑い: 漫才を見たり、人のちよつとしたズッコケがおかしかったり、思わず笑ってしまうのが「うれしさ」の笑い。
- ②「親しさ」の笑い: 同窓会などでは思ひ出話に花が咲き、みんなと顔をあわせて

笑いあう。家族団らんや、子供の頃の楽しかった昔話をみんな話して、自然と笑みがこぼれる。そんなグループの中で笑いが「親しさ」の笑い。

- ③「おかしさ」の笑い: 講演会やサークル活動などの中で、みんなが固くなっている時に、ちよつとした冗談でも笑いがおこることがある。笑うことでその場の雰囲気緩和が和らぎ流れがスムーズになる。それが「おかしさ」の笑い。

## 笑って糖尿病をぶっ飛ばそう!

笑いとう糖尿病との関係もいくつかの実験で実証されています。1つは、糖尿病の患者さんに漫才などを見て大いに笑ってもらい、その前後の血糖値の変化を調査したのです。すると、120分前後あつた血糖値が、笑った後は70前後にまで下がつていきました。

この糖尿病をはじめとして生活習慣病の大敵は、肥満とストレスと運動不足。大いに笑うことはストレス解消になり、また、知らず知らずのうちに腹筋(おへその周りの腹直筋)を使っているから運動不足をも解消してくれるのです。

やはり、笑う門には「福」がやつて来るようです。みなさん、大いに笑って幸せな1年にしましょう。

## 中国医学的な見方

### 「笑い」がない患者さんへの治療

中医学では陰陽五行説を用いて治療穴を決めます。感情を「怒・喜・思・憂・恐」の5つに分類し、笑いは「喜」、すなわち感情を左右する「心経」の経絡から手首の小指側のツボ「太淵(たいえん)」、肘の内側の中央より身体寄りのツボ「尺沢(しゃくたく)」などの主要穴を選び刺激します。また、「心経」に近い「心包経」の経絡にある、手首の中央から肘関節に向かい上2寸(約3センチ)にある「内関(ないかん)」を刺激します。自律神経が失調気味の人は、そつと親指で10秒程度抑えると「落ち着き」が戻りますよ。