

## 笑いの健康学～笑いの研究の歩み

2017年5月から8月まで大阪国際がんセンターでわろてまえ劇場という笑いの舞台を見て、その前後で免疫力などがどう改善するかというユニークな実験が行われました。

5月27日の初日は桂文枝師匠の上方落語で、その様子はテレビで全国放映され、8回目の桂文珍師匠は、いちばん笑ってはったんは患者さんよりも先生方でしたと、鋭い観察をコメントしていました。こんな取り組みこそ笑いの都、大阪ならではのでしょうね。

挨拶された左近賢斗病院長自身、大阪大学学生時代は落語研究会に所属していたというような方ですから。このイベントには落語・漫才を聞くという一方通行的なかたちではなく、笑いヨガを毎回、参加者と一緒に行って双方向の交流も体験してもらいました。この笑いとガン医療の実証研究の結果はイギリスの国際科学雑誌ネイチャーに投稿する予定で年度内には結果をまとめるということでした。

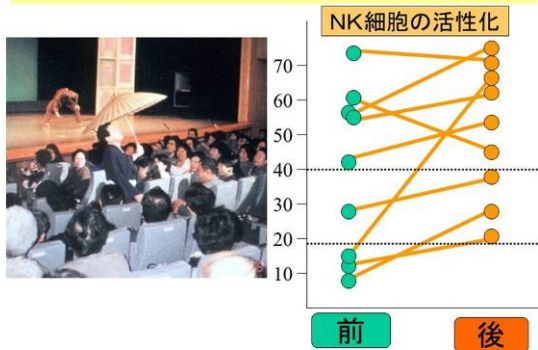


1991 年に私はがん患者の生きがい療法提唱者、伊丹仁朗先生（岡山県倉敷市、すばるクリニック院長）と一緒にがん患者さんら 19 名を集めて、大阪のなんば花月で吉本新喜劇を 3 時間見て大笑いすると免疫能が活性化するという実験をやり、それをまとめた「笑いと免疫能」という論文は 1994 年日本心身医学会で最優秀論文に選ばれたのです。

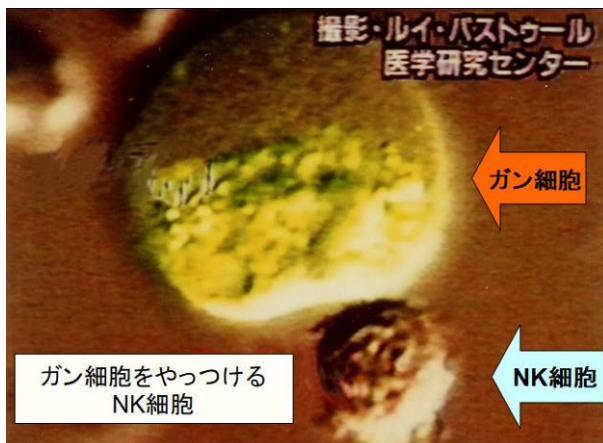


すばるクリニック院長  
(倉敷市)  
伊丹仁朗先生  
がん患者の  
生きがい療法提唱者

吉本新喜劇を見た後、NK細胞が活性化  
(1992年大阪難波グランド花月にて)



そのときに活性を調べたのが、リンパ球の一部でNK細胞(Natural Killer)細胞です。それで大阪ではNK細胞の名前はとても有名になり、なかにはなんばかげつ細胞と思い込んでるおばちゃんもいるくらいです。なんば花月劇場で実際にやったのは事実です、26年も前に同じような実験をやったものによって、やっとガンセンターのような大病院でも真剣に笑いの効用に関心を向ける時代が到来したと感無量の思いです。



笑い療法の父といわれる方がカリフォルニア大学のノーマン・カズンズという有名なジャーナリストで医学部教授になった方です。民間外交特使として米ソが険悪な 1964 年にソ連でひどい扱いを受けて帰国し、治る確率 500 分の 1 とまでいわれた膠原病を発症したのです。日夜、全身の痛みにさいなまれるさなか、以前、アフリカで取材したシュバイツァー博士の言葉を思い出しました。誰にだってからだの中に病気を治す主治医がいるからそれを叩き起こすことだと。またストレス学説で有名なカナダのセリエ博士の言葉は『よいストレスはからだの免疫能を活性化する』という言葉思い出しました。それで痛みをこらえてマルクス兄弟のドタバタ喜劇映画を見て 10 分間、声を出して大笑いしたのです。するとその後 2 時間、ぐっすり眠れました。それを 1 週間続けるうちに痛みは改善の方向に向かいました。主治医は検査データの改善のほうに着目しました。体内の炎症の程度を示す血沈（正常は 15mm 以下で 30 以上は軽度、50 以上は高度亢進）それがなんと 115mm ですからかなり重篤な炎症が体内で起こっていました。その値が 85 まで改善したのです。それに自信を得て、彼はその治療を続けた結果、半年で歩いて退院にまでこぎつけることができ自身の闘病記を『笑いと治癒力』と題して発表したところ、3 千を超える問い合わせが世界中から彼のもとに届きました。

### 笑い療法の父

ノーマン・カズンズ氏  
(1915-1989年)

治る確率 1/500  
という膠原病を笑い飛  
ばして治した。

原爆乙女を米国に招い  
て治療を受けさせる運  
動を起こした。



そんなことは信じられないというのが大半でした。それを機に彼は UCLA でがん患者さんらに笑いの効用を治療に加えるようにしたのです。今度は彼は心筋梗塞で倒れてしまいました。でもまた彼は自分の信念に基づき同じ治療をするといい出したのです。親友の主治医もこれには大反対です。前回の治癒は 500 分の 1 の奇跡だ。笑うことは心肺機能に負担をかけるから決してよくないというのです。その反対を押して彼は笑い療法を続けました。そしてバイパス手術をせずにもたしても難病を克服したのです。これも体験記「生への意欲」が出ています。そして彼を中心に北米ユーモア療法研究会が作られ、日本にも紹介されました。

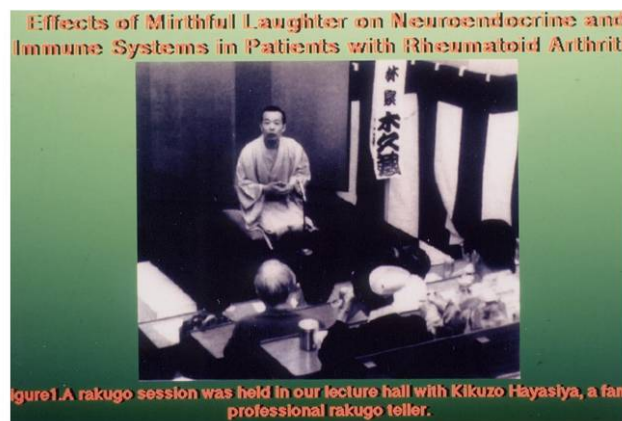


創立者 浪越徳治郎 (1905~2000)

年配の方なら浪越徳郎さん (1905 年生まれ) の名前は聞いたことがありますね。昭和 40 年前後、指圧の心は母心、押せば命の泉湧く、さあ笑いましょう、アッハッハ！と大声で笑う姿をテレビで見た方も多いのではありませんか。1940 年東京に指圧学校を作り、1954 年ハリウッドのマリリン・モンローが新婚旅行で来日したとき胃痙攣を起こし、浪越氏がホテルに呼ばれてその痛みを止めたということで一躍有名になり、その後、モハメド・アリや吉田茂首相ら内外の著名人を治療したことで全世界に SHIATSU を普及させた方です。大笑いが健康増進になると感覚的にわかって実行していた方ですね。それを現代でも実行していてテレビでもよく出演してるのが女子レスリング浜口京子の父親、アニマル浜口さんですね。



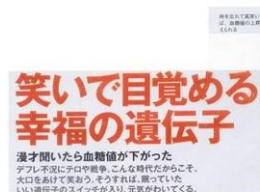
1996 年にはリウマチ専門医の吉野慎一もと日本医大教授はリウマチ患者 26 人にナマの落語を聞かせて痛みがどう改善するかの実験をされました。リウマチ患者さんはまじめで病人の中でもっとも笑わないといわれます。その難病に取り組んで 30 年、ユニークな実験を思いつきました。日本医大の一室に寄席を作り、林家木久蔵（今は木久扇師匠）師匠に 1 時間の落語をやっていただきました。全員が痛み止めを常備していましたが、ある方はそれから 3 週間も痛みなし！ 全員が痛みが軽くなりました。炎症の程度を示すインターロイキン 6（IL6）の値が、落語を聞く前後でどう変化するかも調べました。なんと全員が半分以下になったのです。1 時間あまり大笑いしてこのような劇的な効果が出るのはステロイドの大量療法以外にはありえない。いったい体内でどんな変化が起こったのか考察してみました。IL6 の減少は、全身麻酔をかけたときにも同じことが起こるので大笑いすることは、全身麻酔をかけたのと同じような変化が体内で起こるのではないかということが推測されました。また木久蔵師匠にも聞いたのです。どうして効いたのですかね？師匠いわく、『それはね、名前が木久蔵、キクゾーだからだよ！』見事な落ちを付けてくれました。この実験は図のように米国のリウマチ専門誌にも発表されたのです。



アメリカの『リウマチ学会雑誌』（1996年）に掲載され、ほんまもんのお墨付き！

1994 年に日本笑い学会がスタートしてから、ほぼ四半世紀になり 2018 年 7 月 14・15 の土日にも第 25 回日本笑い学会総会が大阪府堺市の関西大学堺キャンパスで開催されます。会員でなくても当日、誰でも 2000 円程度で参加できる一般市民にも開放されたオープンな学会です。これまで会員がユニークな研究を発表していますからそのいくつかを紹介します。

筑波大学の村上和雄名誉教授は 2003 年、糖尿病患者に漫才を聞かせると血糖値が劇的に改善するという前代未聞の実験結果を発表し、米国の専門誌に掲載され、ロイター通信で世界中に配信されました。



2003年1月 筑波大学・心と遺伝子研究会（代表：村上和雄名誉教授）の実験



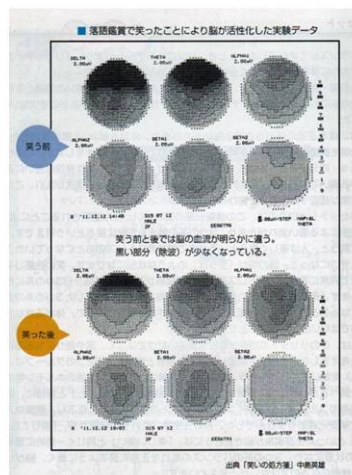
まず 19 人の糖尿病患者に 500Kcal のお寿司を食べてもらい、糖尿病の講義を 1 時間聞いてもらいました。全員の血糖値は上昇、平均 123 mg（なかには 200 mg をこえる人も）この実験からいえることはつまらない講義はからだに悪いということもわかりました。翌日、また同じ寿司を食べていただき、今度は B&B というコンビの漫才（片方の島田洋七くん、彼のおばあちゃんが映画でも有名になったがばいばあちゃんです）を聞いていただきました。2 時間後の血糖値はナント平均 77 mg、専門家も驚く予想外の改善でした。村上和雄先生は遺伝子の専門家ですからどの遺伝子のスイッチがオンになるのか調べてみました。代謝をつかさどるリボゾームに関する遺伝子やヘモグロビンに関する遺伝子など 64 の遺伝子のスイッチがオンになったのです。笑うという刺激が脳に働き、体を元気にするホルモンなどを作るように遺伝子が指令を出した、そう結論づけました。これが世界中に大ニュースとして発表されるや筑波大学では大変な事態になりました。世界中から問い合わせが殺到したのです。『B&B という薬はどこで手に入るんだ？』

笑うと脳の中ではどんな変化が起こるのでしょうか。医者もできる落語家、故中島英雄先生（桂前治師匠）は医者もできる落語家でした。群馬県高崎市で開業し院内寄席を作り、自分の手術した患者が落語を聞いて笑う前後でどちらの脳半球が活性化するか前代未聞の実験をやって発表されたのがこのデータです。なんとなく右かなと思っていたらどちらの脳も活性化していることが分かったのですね。

● 病院寄席で演じる  
「医者もできる落語家」桂前治師匠（中島理事長）



提供：中島英雄



ひとはいつから笑うのでしょうか。お腹の中から笑っています。今では 4D エコー妊婦健診で赤ちゃんの顔など立体的に動画で見ることができます。この道の第 1 人者、丸茂元三先生は、東京の六本木で胎児ドックという形で高齢妊婦の不安に答えるために 4D エコーを駆使して診療しています。（DVD 付きの著書：赤ちゃんはお腹のなかで何をしているのか という本も一般の方を対象に出していますが、添付の DVD にすばらしくきれいな胎児の動画が撮影されています）

8ヶ月目の胎児の  
超音波画像



新生児微笑はご存知ですね。赤ちゃんは生まれてすぐからママの顔を認識し、まねることもできます。赤ちゃんの前で何度もベロベロバーを繰り返すと赤ちゃんがそれをまねたという実験もあります。生後 3 ヶ月の赤ちゃんにママが笑顔を向けると赤ちゃんも笑顔になります。ところがむっつりした顔を見せるとどうなるか、笑い学会会員の故三宅馨産婦人科医は実験をしたのです。10 人の赤ちゃんにママがむっつりした顔を見せると 6 人は泣きだし 4 人は顔をそむけました。ところが 8 ヶ月の赤ちゃんに同じこと

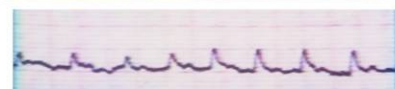
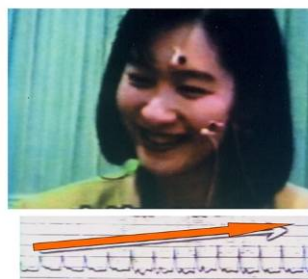


をすると今度は赤ちゃんの方から、笑って、笑ってと笑顔を催促する表情になるのです。



さて作り笑いはどうなるのでしょうか。関西学院大学の八木昭宏名誉教授の実験です。

図のように眉間とほっぺに電極を貼り付け指先には血流計をつけます。次に大好きなネコの写真を見せると笑顔になり、指先の血流が増えます。反対に大嫌いな蛇の写真を見せると表情は歪み、血流は減少します。今度は目隠しをして掌に置いたものを見てにつっこりしなさいと指示して、生きたカメムシを載せました。目隠しをはずしたとたん、キャーという悲鳴と同時に指先の血流は激減しました。それでも我慢してニッコリするうちに血流は見事に改善したのです。「にもかかわらず笑う」ことも体にはいいのです。



大阪電気通信大学の松村雅史教授(医療福祉工学)は可笑しさを定量的に測定しようと爆笑計を考案しました。首の回りにマイクを付けて同じ波形が4回以上続いたら、笑いとして認定して記録します。そしてこれをさらに進化させて、2015年には東京ビッグサイトで開催された第1回ウェアラブル EXPO に WaratTell と命名して出品しています。



1938年1月、日中戦争が始まった頃、中国大陆に送られた兵士を慰問するための演劇団『笑わし隊』というのがあったのを知ってますか。旧日本軍の戦闘機部隊「荒鷲隊」をもじって命名され、朝日新聞社と吉本興業の共同企画でした。兵隊落語で有名な柳家金語楼を団長として花菱アチャコ、横山エンタツ、ミスワカナ、柳家三木亀松さんらが北支と中支に分かれ戦地を慰問したのです。傷病兵たちや会場に入りきれなかった兵士までがこのとおり、中にはめったに笑ったことのない松井石根陸軍大将も笑ったと評判になったとか。



明日をも知れぬ日常の中で、兵士たちは泣きながら笑っていたと金語楼さんは語っていました。この状況は現代では、ホスピスです。あなたは死ぬ前に思いきり笑えますか？ 泣いて生まれてきたんでしょ。笑って逝こうじゃありませんか。

最後にユーモアを商品化したのを紹介しましょう。目ざとい大阪で、付度まんじゅうが爆発的に売られています。上司の気持ちがわからない時に持参してくださいとか、使い道も書いてあります。商品登録申請中だとか。





人は何のために生まれたか、私の見つけた答えはアンパンマンの作者、やなせたかしさんの詩にありました。

ぼくの生き方 やなせたかし

ひとは何のために生まれたか  
ひとはひとをよろこばせるために生まれた  
なぜなら  
この世はさびしくてつらい  
人生はとも速く過ぎる  
今日の紅顔 明日は白骨  
それならば  
なるべく楽しく生きたい  
ひとの最大のよろこびは  
ひとをよろこばせること  
なぐさめあって生きていくこと  
喧嘩なんかはとんでもない  
それは人生の無駄づかい  
と ぼくは思ったが  
よろこばせるのが  
むづかしい  
美しく生まれたひとは  
それだけでひとがよろこぶ  
歌のうまい人は  
歌えよよろこぶ  
ぼくは  
みかけもよくない うーん 残念！  
才能もない  
大芸術家にはなれない



私が伝えたいことをまとめました。

## 私の訴えたいこと

- 人生には終わりがあある。  
その時楽しいことしか思い出さない。
- 持ち時間は皆 24時間  
21世紀は生き方のコンクールの時代
- 人生はすべて自己選択・自己決定  
そして、自己責任
- 人生いつだって、いくつからでも出なおしができる。  
仕切り直しができる。
- 人は何のために生まれた？  
その役目がある間は決してお迎えは来ない。
- この体は地球で生きるための宇宙服

それだけわかったら残された人生の指針はこのあいうえお（あ：会いたいひとに会う い：行きたいところに行く う：歌いたい歌を歌う え：遠慮しない お：美味しいものを食べる）に尽きますね。

もっと詳しく知りたい方は拙書をどうぞ。

- 1) 笑いは心と脳の処方せん（二見レインボー文庫）2015 年
- 2) 笑って長生き（大月書店）末期がんから生還した方々の紹介してます
- 3) 泣いて生まれて笑って死のう（春陽堂）昇の講演 CD 付き
- 4) うつを改善する食事力（春陽堂）