

わたしの聖戦

ジハード
女性が働くこと

医学ジャーナリスト・医学博士 植田美津恵

連載

231

笑いは最良の治療薬

笑う行為が、心身にプラスの影響を与えることは今や広く知られている。

笑うということ自体がすでに無意識の全身運動であり、呼吸筋や横隔膜筋を鍛え血圧の上昇を抑える働きを持つ。

最初に笑いの医学的効果に着目したのは、アメリカのジャーナリストであるノーマン・カズンズ氏である。1964年、体調に異変を感じたノーマンは、自分が重篤な病に冒されていることを知る。治癒の例がほとんどない難病のひとつであった。難病とは、原因不明であり、予防法や治療法もない病気の総称だ。彼いわく「一日中、体の上

をトラックが走り回つているような」激痛と発熱が襲う。次第に脊椎が硬直し、体も自由に動かせなくなっていく。当然、彼は落ち込む。

落ち込んだあと、ノーマンは思う。難しい病気だからこそ、克服することに挑戦してみよう。自身が背負った難病に関するあらゆる医学雑誌を読み、調べ、研究を重ね、結果ノーマンはふたつの治療法に光を見出す。それが「ビタミンC」と「笑い」であつた。特に、

そうするうちに、痛みはやわらぎ、歩くことも可能になり、なんと短期間で仕事に復帰することができた。ノーマンのこの闘病体験の詳細は『笑いと治癒力』のタイトルで出版され、世界中に知られるようになる。

その後、笑いの研究は進み、ストレス緩和、認知症予防、がん予防、血糖値低下など生活習慣病の予防や改善に多大な効果があることが証明されていった。確かに、笑うだけで気持ちが明るくなり、嫌なことを忘れさせてくれる。人間の行為の中で、最も尊い行いだと言えるかもしれない。

病気を治すのは、薬や医師の力ではない。あくまで自分の自己治癒力を信じ、病気を治そうという気持ち



があること、それがすべての大前提となる。医学が進歩すると、安易にそれにお頼りうとするが、治療の主役は自分であることを忘れてはならないとノーマンは教えてくれているのだ。

しかし、中にはあまり好ましくない笑いがある。例えば「嘲笑」。辞書には、人を見下しばかりして笑うこと、とある。「笑」という字を使っていても、そんな笑いは人として一番醜い行為と言つていいだろう。

ノーマンはこんな名言を残している。「笑いはいわば内臓のジョギングだ。内臓を揺さぶり、肺活動量を高める。それはおおいなる期待に灯をつけれる点火装置である」と。間違った場所に点火すれば、本来の意味とはかけ離れた笑いになることも忘れてはならない。

「…にもかかわらず、笑うこと」。こちらはドイツのことわざである。自分が辛いときにこそ笑う。それは自分だけではなく、周囲の人々にも幸福をもたらす崇高な行為といえる。

イラスト・伊藤香澄