

教育講演 3

働く人の健康増進～こころとからだを癒やす笑いの力

大平 哲也

福島県立医科大学 医学部 疫学講座

ストレスチェックの義務化が実施されるようになるなど、勤労者におけるストレス管理は益々重要な課題である。ストレスは心の病気のみならず身体的な疾患にも強く関連することが多くの疫学研究において既に報告されている。一方、近年笑いやポジティブな心理的要因のストレス対処・健康増進への効果が注目されつつある。特に笑いについては、昔から「笑う門には福来る」と言われているように、笑うことは心や身体に良い影響を与えるということが経験的に知られてきた。しかしながら、笑いとは疾病・健康との関連についての科学的根拠は長らく検討されていなかった。笑いは「はっはっはっ」という特徴的な周期性の発声と表情、体軀、四肢の筋肉運動の2つの要素で構成されている。特に周期性の発声は他の動物には難しく、笑いがヒトに特徴的なものである要因となっている。ヒトは生後8～10か月後に笑うことができるようになり、笑いの形成には環境因子が大きく影響すると考えられている。「よく笑う人は長生き?」「金持ちはよく笑う?」など笑いに関する疑問は多く、こうした疑問を解決すべく我々は疫学調査によって調べてきた。

笑いとは疾病・健康との関連についての報告は、1970年代のノーマン・カズンズ氏による自分自身の経験報告にさかのぼる。強直性脊椎炎と診断されたカズンズ氏は、発症にストレスが関与していたことに気づき、ストレス緩和の方法として笑いを取り入れた治療を開始し、数ヶ月後には元の職場に復帰できるまで回復した。その報告以降、笑いが痛みを抑え、ナチュラルキラー細胞をはじめとする免疫細胞の活性を上げること、血管内皮機能を改善させることなどが報告されてきた。また関節リウマチ、糖尿病、アトピー性皮膚炎といった疾患に良い効果を及ぼすことも報

告されている。我々は、地域住民において笑いの頻度と糖尿病との関連を検討した結果、笑いの頻度が少ない者ほど糖尿病を有するリスクが高いことが明らかになった。また、落語による笑いのストレス解消への影響をストレスホルモンである唾液中コルチゾール値の変化により検討した結果、落語後に参加者の平均唾液中コルチゾール値は有意に低下したが、男性よりも女性の方が落語の効果が顕著であった。さらに、普段落語を聴く機会が多い者、普段から笑う頻度が多い者でより低下する傾向がみられた。

近年、笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた「笑いヨガ (laughter yoga)」によって笑うことにより、落語と同等以上に唾液中コルチゾール値の低下がみられることがわかってきた。すなわち、何を理由にして笑うかが重要ではなく、笑うという行動そのものにストレス解消効果があるのではということが示唆された。笑いが心身の健康に与える影響には、運動効果とリラクゼーション効果の双方が関連していると考えられている。これらの点を踏まえ、産業医学の現場で笑いを生かす方法としての利点は2つある。一つ目は笑いの評価を行うことが、ストレスチェックでスクリーニングできないハイリスク者を同定できる可能性があることである。もう一つは、笑いは行動であるため、誰でも意識すれば行うことが可能であり、産業医学の現場で介入しやすい点である。笑いを従来の健康教育に加えることでメンタルヘルス、生活習慣病の予防がより多面的に行える可能性がある。実際、笑いを生かした健康教室に参加すると、笑いに関する行動時間が増えることが確認されている。今後、産業医学の現場で勤労者の健康増進により効果的な笑いの介入方法についてさらに検討していく必要がある。

座長略歴

高田 礼子 (たかた あやこ)

【学歴】

1995年 慶應義塾大学医学部卒業

1999年 慶應義塾大学大学院医学研究科博士課程修了

【職歴】

1999年 労働省産業医学総合研究所有害性評価研究部 研究員

2001年 慶應義塾大学医学部 衛生学公衆衛生学 助手

2003年 聖マリアンナ医科大学 予防医学 講師

2009年 聖マリアンナ医科大学 予防医学 准教授

2011年 聖マリアンナ医科大学 予防医学 教授

現在に至る

【専門分野】 予防医学、病理学

演者略歴

大平 哲也 (おおひら てつや)

【学歴】

1990年 福島県立医科大学医学部卒業

1999年 筑波大学大学院医学研究科環境生態系修了

【職歴】

2000年 大阪府立成人病センター集団検診第1部診療主任

2001年 大阪府立健康科学センター健康開発部医長

2005年 米国ミネソタ大学 疫学・社会健康部門研究員

2006年 大阪大学大学院医学系研究科公衆衛生学 医学部講師

2008年 同上 准教授

2013年 福島県立医科大学放射線医学県民健康管理センター疫学部門

教授

2013年 福島県立医科大学医学部疫学講座 主任教授 (現在に至る)