



よぼう医学
最新情報

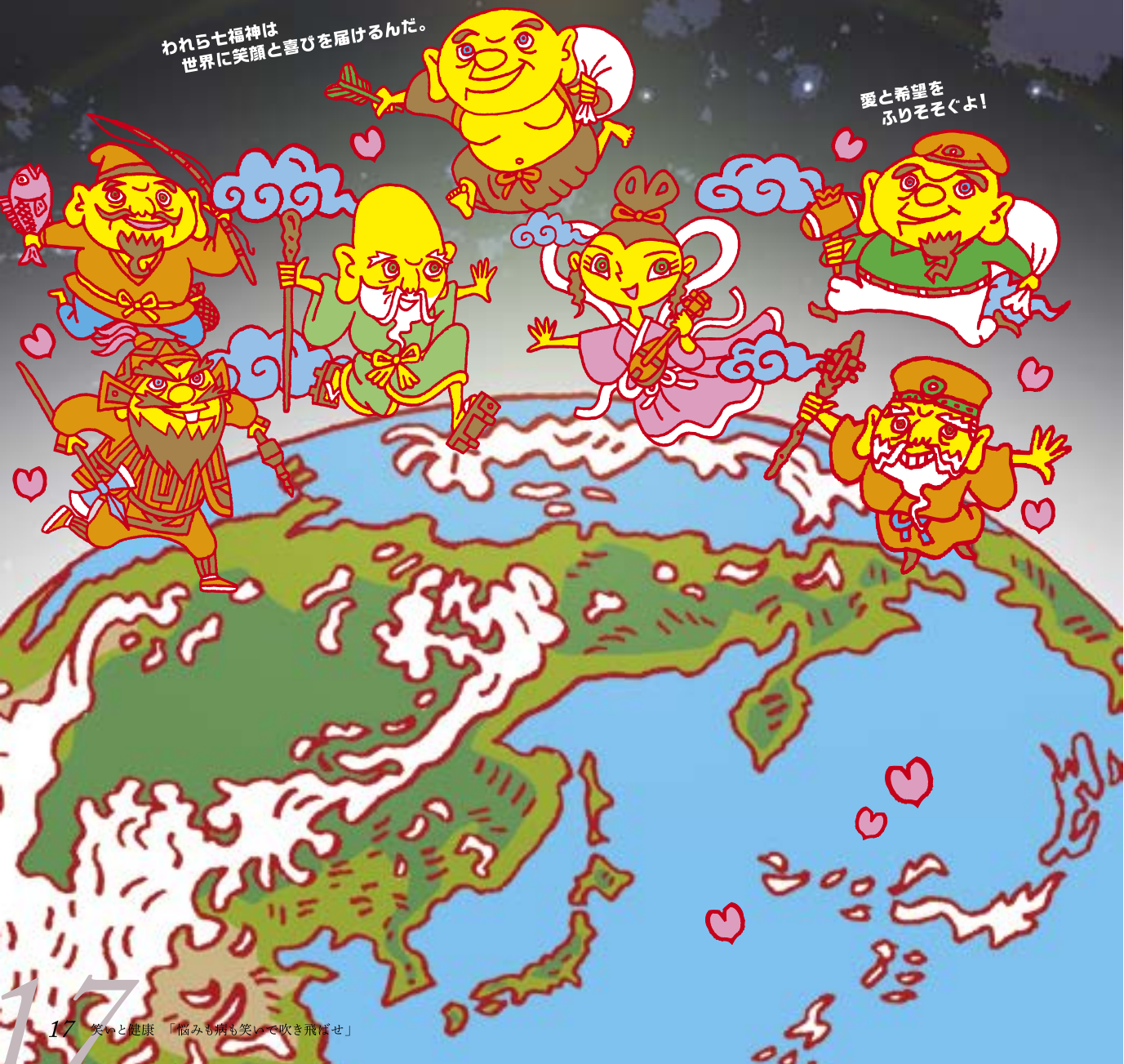
笑い と 健康

「悩みも病も笑いで吹き飛ばせ〜」

日本笑い学会副会長・産婦人科医師 昇 幹夫

われら七福神は
世界に笑顔と喜びを届けるんだ。

愛と希望を
ふりそそぐよ!



はじめに笑いを少々

なんといつても
Peaceが一番!



大黒天(だいこくてん)
古代インドの神。財宝や福徳、食糧の神で、打ち出の小づちで宝を生む。

私は現役産婦人科医で日本笑い学会副会長として20年、「笑い与健康」をテーマに研究や全国講演をしている健康法師です。日本のシンボルのひとつは丹頂鶴、北海道の釧路湿原に今や千羽にも増えた鶴たちを見に行きました。日航のシンボルマークの通り、丹頂鶴は雪原を駆け、翼を大きく広げて飛び立ち、着地もグライダーのように滑走路が必要なんです。

お正月のめでたい掛軸には亀のそばの松の枝に丹頂鶴が描かれていますがあれは、実は間違いです。前述のように丹頂鶴が飛ぶには滑走路があるのでピンポイントには止まれない。掛軸のあれは鶴ならぬ、〈サギ〉なんです。

Loveは、
世界共通よ!



弁財天(べんざいてん)
唯一の女神。知恵と技芸、財宝の福徳を持ち、学問や芸術の守護神。

あなたの顔は誰のもの

あなたの笑顔は、自分の顔ですが、自分ではじかに見ることはできない。つまり自分の顔はひと顔に見ていただくためにあるのです。人の体は使えば発達、使わなければ退化します。いつも難しい顔ばかりしていると、その表情筋が異常に発達し、仏頂面になります。顔にはその人の生活、健康、人生そのものが映し出るので。だから、男の顔は履歴書といいます。

では、女の顔は何でしょう? 請求書といった人もいます。だからいい顔を作るのは一生の修行。明るい顔がまわりを明るく、暗い顔はまわりを暗くします。お金をもらったときだけ働く表情筋もありますが、知ってますか? <ハイトウキン>といいます。

近年、脳科学の分野ですばらしい発見がありました。「ミラー神経細胞」というのがヒトの脳の中で発見されたのです。わかりやすくいえば、アクビがうつるということですね。相手の表情やしぐさが鏡ようになって思わず、こちらもそんな表情をしてしまうのです。こちらがむずかしい顔をしていると、相手もそんな顔になる。赤ちゃんの笑顔を見るとみんな笑顔になるというわけです。

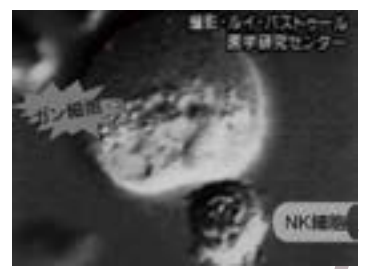


恵比寿天(えびすてん)
日本生まれ。大漁や商売繁の福神「めでたい」の鯛を抱える。

がんを攻撃する「NK細胞」

京都市立美術館で美人画の展覧会があつて、大阪のおばちゃんが京都まで見に行きました。竹久夢二の大正時代の美人画、浮世絵の美人画など見てると、その中にピカソがありました。そこで係りの人に文句を言ったのです。「美人画の展覧会というから来たのに、どうしてここにピカソがあるの?」すると係りの方が困ってこう答えました。「奥様、それは鏡です!」。ここで笑った方はがん細胞を攻撃するリンパ球の仲間、ナチュラルキラー細胞(NK細胞)が活性化しましたよ。

その笑いの実験を1991年に大阪の吉本興業の本拠地、『なんば花月』でやって、以来、ヨシモトは自分たちは健康産業だということになりました。『笑いは学問』という考え方でスタートしたのが日本笑い学会です。ですから、大阪ではNK細胞は有名で、大阪のおばちゃんに「NK細胞って知ってる?」と聞いてご覧なさい。即、答えてくれますよ。「もちろん知ってますとも。なんば花月細胞でしょ!」とこんな具合です。



何でもうる覚えですましてしまいます。先日も、その大阪のおばちゃんがステキなバッグを持ってたので聞いたんです。すると、嬉しそうに娘さんがパリみやげで買ってきてくれたんだとか。それで、「ブランドはどこの？」と聞くと、『えーと、えーと、そうヘルペス!』。こんな調子です。

日本笑い学会は今年で20年目を迎え、年会費一万円で、誰でも会員になれる市民参加型の大阪発の学会。今年の総会は8月2(土)、3(日)に大阪府堺市にある関西大学堺キャンパスで開催予定です。この機会に一度、大阪のおばちゃんを見学にいらっしやい。いかに新潟の女性がすばらしいか、よく分かりますよ。

ときに、お笑い学会といわれて笑われますが、日本笑い学会です。会員は全国で約千人、各地に支部が14あり、定期的に笑いについて研究会を開催している、笑いが大好きな異業種交流で、いろんな職業の方がいて、30%近くが医療関係者です。ということは、いかにこの世界に笑いが少ないかということの裏返しでもあります。次に多いのが教育関係。ですから、このふたつの業種で日本笑い学会の会員が増えると日本はまちがいなく変わりますよ。

笑うと良い遺伝子が活性化



2003年、日本笑い学会会員のひとり、筑波大学名誉教授の村上和雄さんは19名の糖尿病患者に500キロカロリーの寿司を食べてもらい、その後、糖尿病の講義を受けてもらって、その前後の血糖値を調べました。結果は、全員血糖の上昇があり、平均は123mg/dlでした。つまらない講義はからだに悪いということが証明されたのです。翌日また同じ寿司を食べてもらい、今度は大阪の漫才コンビB&Bに1時間演じてもらいました。片方のBの島田洋七くんのおばあちゃんは「佐賀のがばいばあちゃん」で有名人。ふたりの漫才は爆笑に次ぐ爆笑のうちに終了しました。で、血糖の上昇率はなんと、平均77mg/dl。その前日との差は46と専門家の予想をはるかに上回る結果で、たくさん笑った人ほどよけいに下がったということもわかりました。

その結果報告は米国の糖尿病専門誌「ダイアベテス・ケア」に掲載され、ロイター通信が世界中にこの実験結果を配信しました。すると、驚くべき反響が筑波大学にもたらされました。日本中の糖尿病患者から問い合わせがきたのです。「B&Bという薬はどこに売ってるんですか?」。

今ではすべての遺伝子が調べられるようになり、笑うという楽しい気分によって、特定の遺伝子のスイッチがはいり、働きが活発になることがわかりました。酸素を運ぶヘモグロビンに関する遺伝子や、ホルモンを作るたんぱく質の工場であるリボゾームをつかさどる遺伝子のスイッチがはいります。笑うと、8×8=64の遺伝子が活性化するという、笑いごとではない結果が生まれたのです。これまでは糖尿病の治療では、カロリー制限、運動とつらいことばかり言わなければなりませんでした。これからは笑いのある生活が糖尿病を改善できると、厳密な実験でいえるようになったのです。

でも、映画監督がいうにはお涙ちょうだいの映画は作りやすい。なぜなら泣くところはみんな一緒。笑いのツボは違うのです。同じところで笑えるのは感性が近い。そうでないのは<ミカンセイ>なんです。あるときご夫婦でお笑い番組をみていたら、笑ってる奥さんに対してご主人の一言、「こんなくらないのを見てよく笑えるな!」あのときから夫に対する殺意が生まれたとか。婚活中の皆さん、相手を選ぶときは一緒に寄席にいらしてごらん。そこであなただけ笑っていて相手が笑っていなかったら、この人とずっと一緒にいたいと思いますか?それがわかるのが寄席なんです。寄席の新しい使い方というわけですね。

エンゼルスマイル効果大



エンゼルスマイルといわれる赤ちゃんはすべての人を笑顔にします。実は、認知症の一番の薬は赤ちゃん!なんです。香川県高松市にある「ぼっこ助産院」では、生まれてすぐの赤ちゃんをデイサービスのお年寄りたちにお披露目します。すると、全員がすばらしい笑顔に変わります。これこそ、ついこの前までの日本の家庭、大家族の姿でした。それを核家族にしてしまったところにいろんな問題が生じたと思いませんか?

2005年から日本医大の高柳和江先生が「笑い療法士」を育成し、300人を超える方々が認定されています。81歳の女医さんがこの資格をとったあと、胃がんが見つかり、自分の療法を試す絶好の機会と、手術、抗がん剤、放射線療法を一切受けずに一年後に見事に胃がんが消えました。心から笑っていると、ガンやインフルエンザウイルスを攻撃する免疫力がアップすることがあらためて裏付けられました。過酷な状態にもかかわらず笑う、ネアカであり続けることは実は、強い意志を必要とします。

がんから生還したはなし①



がんという病名、やっぱりいやですね。名前を変えたらどうでしょう。ポンなんてのはいいですね。国立ポン研究所とか、肝臓ポンとか、怖くありませんね。口の中にできたポンは味ポン!こんなふうに見える方は治りも早いのです。

2008年4月に開催された「第2回ウエラー・ザン・ウェル学会」の報告です。この学会の名前の意味は、自らも腎臓がんから生還した川竹文夫さん(NPO法人ガンの患者学研究所代表)が名づけたもので、末期がんから生還した後の方が、がんになる前よりもっとゆたかないい人生になるという意味です。《自分ががんになった意味》を考えさせるすばらしい言葉です。末期がんから生還した《なおったさん》が次々に演台に立ち、その闘病記を話しました。

最初のなおったさんといわれる女性は3年前に、愛知県の公立病院で肺腺がんステージ1a。手術すれば100%治るといわれ、右肺上葉切除を受け、リンパ節転移は無いから5年生存率20%の中にはいれると太鼓判を押されて退院し、1年後の再発と診断されました。退院時に主治医からは早く元の生活にもどりなさい。何を食べてもよろしいといわれ、毎日、肉・魚・卵・チーズといった食事を8ヵ月続け、体重は6kgも太ってしまいました。そして、1年後、咳、血痰、鼻血が出てCTで再発といわれてしまいました。その告知を受ける少し前に川竹患者学セミナーと出会い『がんは自分で作ったものだから、原因を改めて、やることをやれば治る』ということを知り始めていたので、再発といわれてもそれほど動揺はしませんでした。がんセンターの胸部外科部長から再発した肺がんは生存率はゼロという言葉を知っていたので川竹患者学を信じ、自助療法で治すことにしました。

実は自分の母も姉も肺がんで亡くなり、姉は抗がん剤で苦しみながら死んだので、三大療法はこれ以上受けないと決めていました。そして、1年後の検診で影はすっかり消えていました。今では週2回のトレッキングも楽しみ、ウエラー・ザン・ウェルのただ中っていると実感している毎日だそうです。

がんから生還したはなし②



世界的免疫学者でもある新大の安保徹先生に「患者さんにとって医者存在意義は何なのでしょうか？」と伺うと、「病気は生き方の偏り(とくに、無理な生き方)からはじまっています。この仕組みが理解できると、未来の医療は、生き方の偏りを正すアドバイスを与えるのが医師の役目になります」とお答えになりました。

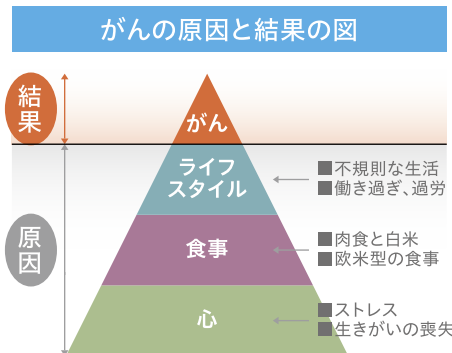
次の《なおったさん》は前立腺がんから生還し、そのことを全社員の前で報告した会社社長の闘病記です。彼は61歳、2年前に日大板橋病院で前立腺がんを診断、順天堂医院でも同様に全摘、放射線、ホルモン療法のいずれかの選択を勧められました。

ふりかえてみると団塊の世代で、企業戦士として仕事に明け暮れ、付き合いで酒も浴びるほど飲み、家庭はすべて妻に任せ、家はただ寝るだけの場所でした。妻からは「このままの人生で本当にいいの？」とよく叱咤されたけれど、改める気はありませんでした。そのため、妻の気持ちは次第に離れていったのです。そんな中のがん宣告で、その時の妻の反応はなぜか冷静でした。しかし、私がもし転移してたら死ぬかも、と弱気のセリフをはいたとき、妻は「何を情けないことを言ってるの。自分が死ぬと思ったらほんとにそうなるわよ。あなたを決して死なせはしない。絶対に治るんだから」と勇気づけてくれ、玄関の冷たい板の間で抱き合っ泣きました。まるでドラマのようですが、この言葉が私の心の支えとなり懸命な治療法探しが始まりました。そして、妻は寺山心一翁先生を紹介してくれ、先生から川竹代表がNHK時代に作ったテレビ番組『人はなぜ治るのか』を見て感動し、医師には多忙を理由に三大療法をせず、PSA検査だけの監視期間として6ヵ月の猶予をもらい、自助療法に専念しました。

腹式呼吸をしながら、ありがとうをくりかえし、妻とスイスの草原をトレッキングしているイメージを鮮明に思い描きました。そして、前立腺内のがんが無くなっている状態を描くようにしました。その後4回も、39度を超える発熱が続きましたが、解熱剤など使わず、治癒反応として静かに過ごしました。1年後に順天堂医院の主治医から呼び出され、妻とふたりで次のような説明を受けました。「私の頭の中は混乱しています。何が起きたのか理解できません。とにかくがんがMRIでも消え、PSAも4以下です。こんな経験ははじめてです。なにか魔法の薬でも飲んだとしか言いようがありません」。

その後、全社員の前で経営計画発表会の場を借りて、がんの告白と完治の報告をしているシーンを来る日も来る日も思い描いてきましたが、何から何まで100%そのシーンのとおりの現実になりました。社員は私の衝撃の告白に啞然としていましたが、話し終わると同時に心からのエールを送ってくれました。後日、私の部屋に言葉を詰まらせながら「社長、ほんとによかったです」と何人もの男性社員が言いに来てくれるのは望外の喜びで胸が熱くなりました。

がん、ではなくポンは百人百様、生活習慣病の代表です。自分で作ったのだから自分で治す、それが基本です。そのためにはこの図のように頑張りすぎをやめ、食いあため、心の持ち方を変えれば平和共存できるのだということを多くのなおったさんから教えてもらいました。



詳細は拙書『笑って長生き』(大月書店)をどうぞ。



PROFILE 昇 幹夫 (のぼり・みきお)

1947年鹿児島生まれ。九州大学医学部卒業後、麻酔科、産婦人科の専門医として82年より大阪在住。高校卒業30周年同期会で200人のうち8人の死(4人は医師)という事実によりショックを受け、1999年に年間1,000名の出産を取り扱う病院を退職。生誕半世紀を振り返り、50代は過労死寸前の働き方をあらためることにした。

大阪市で産婦人科診療もしながら、「日本笑い学会」副会長(「笑い健康」の部門を担当)として 笑いの医学的効用を研究。前向きな楽しい極楽トンボの生き方が、高齢社会をダイヤモンドエイジにする長生きの秘訣と説き、現在は「元気で長生き研究所」所長として 全国を講演活動中の自称『健康法師』。

97年夏、がん患者15名とともにモンブラン、2000年8月がん克服日米合同富士登山に参加。2003年4月「第一回千人集会」(末期がんから生還した百人が千人の闘病者にその体験を語る集会)にも参加し、がんはその原因を改めると平和共存することを確認。また、日本人の本来の食のありかたについて医学的見地からも講演し、欧米人と日本人の遺伝子の違いから食教育を説く。

NHKラジオ深夜便に「笑いは心の絆」と題して3回出演。1998年10月には、「おもいっきりテレビ」にも出演。笑うことは健康にいいことを実験で証明した。

※この原稿は、日本笑い学会創設20周年記念事業として、新潟市ガレソホールで2014年2月22日に行われた、列島リレー縦断・新潟開催での講演を先生ご自身がまとめられ、寄稿して下さいました。