

かど きた 笑う門には福来る

平成 28 年 3 月
立川女子高等学校
カウンセラーだより裏面

実は、私たちの体内では1日に3000個から5000個のもガン細胞が作られているそうです。風邪やインフルエンザなどのウィルスも、私たちの体内に毎日たくさん入ってきます。でもこんなにたくさんのがん細胞が体の中にあるのに、ほとんどの人がガンにはならないですし、全員が風邪をひいたりインフルエンザになったりするわけでもありません。



それは私たちの体に免疫力があるからです。体内で作られるガン細胞や、色々なウィルスなどは「ナチュラルキラー細胞」という細胞が退治してくれています。「ナチュラルキラー細胞」は略して「NK細胞」とも呼ばれているリンパ球の一種で、私たちの体の中に50億個あると言われています。最近ではNK細胞の活性化に効果があるヨーグルトなんかも発売されていて、「NK細胞」という名前もずいぶん知られるようになってきました。



NK細胞がたくさんあると、悪い細胞を退治する力が強くなります。こういう状態を「免疫力が高い」と言います。逆に、NK細胞が弱くて、悪い細胞を退治する力が少ない状態を「免疫力が低い」と言います。悲しいことがあったり辛いことがあったりしてストレスがたまると、NK細胞の数が減ったり、働きが鈍くなったりして、免疫力が低下してしまいます。

免疫力を上げる方法はたくさんありますが、特に効果的な方法は、笑うことです。私たちが笑うと、NK細胞が増えるばかりでなく、免疫システム全体のバランスが良くなることが実験によって証明されています。免疫力のアップさせる薬を飲んだ人よりも、よく笑った人の方が、より免疫力がアップしたというデータもあるそうです。

笑いには、免疫力が高まるだけではなく、他にも色々な良い効果があることがわかっています。笑うとアルファ波が増えて脳がリラックスするし、脳内の血液の流れが良くなるので、脳の働きが活性化します。また、思い切り笑った時の呼吸は、深呼吸や腹式呼吸をした時と同じなので、体内に酸素がたくさん取り込まれて、血行が良くなり、新陳代謝が活発になります。心拍数や血圧も上がり、色々な機能が活発化するので、自律神経のバランスも整います。カロリーの消費量が増えますし、お腹やほっぺの筋肉もたくさん動かします。ですから、やせる効果も期待出来そうです。

笑うことの効果は他にもあります。私たちが笑うと「エンドルフィン」という脳内物質が分泌されます。「エンドルフィン」は別名「幸せホルモン」と呼ばれるだけあって、分泌されると幸せな気持ちになったり、痛みが軽減されたりします。

このように、笑うことにはたくさんの効果があります。ストレスがたまっていて笑いたくない時もあることと思いますが、声に出して笑わなくても、口角（唇の端）を上にも上げるだけでも効果があるし、作り笑いをするだけでも、ある程度の効果がみられるそうです。

