

10月号 とよ・たち

美月通信 Vol.111



なか山
月な

October



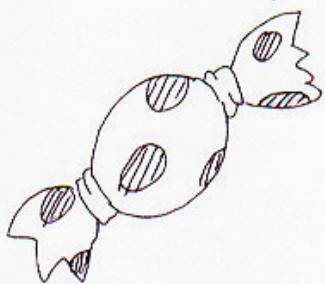
とよたち 10月号の表紙は、

たくさんのお花がかわいらしいリボンで
ラッピングされた素敵な花束の絵
です♡♡

絵をかく事や、本を読む事が好きで、
泳ぐ事が得意な女の子が描いて
くださいました！ スイミング頑張ってください😊

院長はじめ

スタッフ一同バエリ感謝
いたします。



「笑い」が健康に影響を及ぼすことを、医学界に認知させたのは、医学者や医師ではなく、当時アメリカのジャーナリストであったノマン・カズン氏であった。既成概念に左右されず、我が身をもってとった行動が未知の真実を科学的に証明した。また、糖尿病においても「医薬品」とは異なった「くすり」として、「笑い」が有効であることは、今を生きる多くの人にとって知らない事実であることが残念である。

今から約50年近く前、カズン氏は突然全身に激しい痛みを覚え起き上がれなくなるという状況に見舞われた。医師からの診断は強直性脊椎炎。当時治る見込みは1/500以下という難病で、根治はあり得ないと告げられた。普通の人であれば、そこで落ち込んでしまう所ですがカズン氏は違った。

ジャーナリストであった氏はこの逆境において、カナダのハンス・セリエ博士が提唱していたストレス学説のことを思い出したのです。

このストレス学説とは、内分泌系・自律神経系を調整して対処する生体防御機能が、過度なストレスによって過剰な反応を引き起こすことで心身に多大なダメージを与えてしまうという学説です。カズン氏は、自らの病気を引き起こした原因を、過度の疲労が重なったストレスフルな生活によって、体内の抵抗力が失われてしまったためだと考えたのです。

その頃の彼は米国使節団の団長として、当時冷戦中であったソ連との交渉の中心におった人物の一人でした。

カズン氏のとった奇策は、何と連日喜劇鑑賞に勤しむと共にユーモアたっぷりの本を読みあさる等、積極的に笑うことに徹したのです。この作戦は、病気の引き金になったのは

ネガティブなストレスだ」と考え、その逆であるポジティブな感情を持つことによって病気が治るのではないかという彼独自の考えに基づいたものでした。

一方、笑いと共にカズン氏がとった行動がビタミンCの大量摂取です。彼はビタミンCが免疫作用と自己治癒力を高めるために有用であることを医学論文で学んでいたのです。そのため、一日10~25gのビタミンCを摂取し続けたのでした。するとどうでしょう。何と乳癌から僅か数ヶ月後には症状が改善し、仕事に復帰することが出来たのです。

その後、カズン氏は難病を克服した詳細な過程を医学論文に発表すると、これが契機となってカリフォルニア大学ロサンゼルス校の医学部教授となったのでした。

以後医学的視点に立ったカズン氏の笑いの研究は、徐々に世界中に拡大し免疫系を中心とした研究成果が報告され、1982年にアメリカで「笑い療法学会」が設立し、1994年には日本でも「笑い学会」が誕生しています。以後幾多の過程を経て笑いが健康に与える影響が系統的に研究されていきました。

次号は「笑い」がもたらす健康への効果を照会すると共に、日本の研究者と吉本興業との非常に興味深い研究結果について報告します。

院長、拝