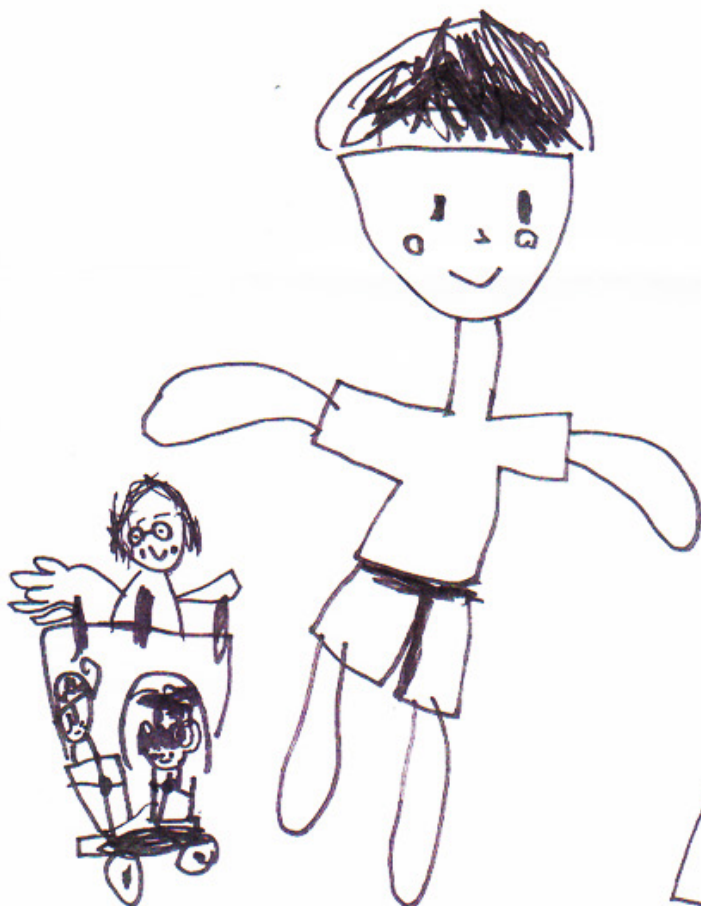
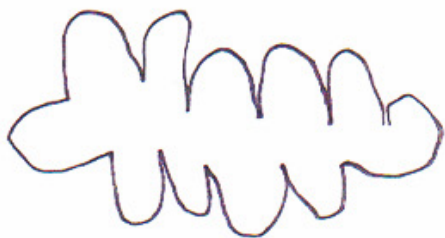


とよたち

11月号 

美肌通信

vol.112



November

今月号のとよたち美肌通信の表紙は、

秋晴れの良いお天気の日に、

表紙を描いてくれた男の子と双子の妹ちゃん、

ママと楽しそうにあそんでいる絵です。涼

きのこ探しや魚とりなど外で遊ぶのが

好きで、かわいらしい双子の妹ちゃんたちの事

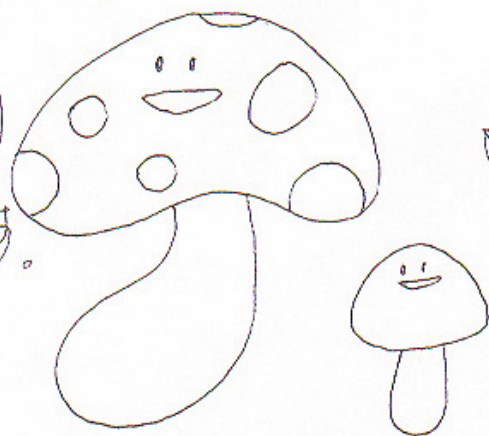
が大好きな優しいお兄ちゃんが描いて

くれました!!

ありがとうございます。dore

院長はじめスタッフ一同

バリエリ感謝いたします。



前月号の続き。笑いが健康に与える影響についての研究は
ローマン・カスツ氏等により科学的・医学的に立証されて
きた事は先月号で触れた。(先月号参照)。

今日 笑いに関する研究は多岐にわたるが、その一例
を述べます。子供が一日に笑う回数 は 三百~四百回であるの
に対し、大人は十~二十回程。更に歳を重ねるに従って回数
は徐々に減り一日中笑わない人もいると言われています。
笑いとは「奇愛い」という感覚刺激に対する反応で、
具体的には脳が刺激されることで起きるのです。脳の
老化は年齢と共に徐々に進んでいく訳で、笑いを増やすこと
で、老化や病気の進行を抑制できないかという研究も
行われてきました。

例えば、中央群馬脳神経外科病院の医師中島英広氏は
落語家でもあり、院内で客席をもうけ、その前後で脳疾患
患者の脳血流量の比較をした所、低下していた患者の脳
血流量が落語を聞いて笑うことで増えたことを実
証したのです。また、福島県立医大の大平哲也教授は、
認知機能の低下した人のうち、笑わない人は、笑う人に比
約2倍の確率で認知症になるリスクが高まるというもので
す。更に認知機能が認められなかった人たちを一年後に
調査した結果、笑わない人は毎日笑う人に比し認知
症になるリスクが約3倍以上になることも分かったという。
別の側面、落語家の立川&朝は、「健康落語」という新
しい落語の分野を開拓しています。代の取り組みは落語を
健康教育教材と位置づけ、病気のメカニズムや健康寿命

を述べすこり等を盛り込んだ「囁き」を通して「笑いながら健康について学べる」という手法です。

筑波大学名誉教授の村上和雄氏と吉本興業との「笑い」に関する共同研究があります。糖尿病患者 25人を対象に2日間にあたり実施。1日目は昼食後に大学の先生の講義を40分間聴かせた。テーマは「糖尿病のメカニズムについて」。専門的な講義内容をわざと聴かせた。2日目は、昼食後に漫才を聴かせるというものでした。漫才を担当したのは、「B & B」。「B & B」が選ばれた理由は対象となった被験者の平均年齢が62歳だったことから馴染みの世代だったからです。この実験では昼食前と講義や漫才が終了した後の血糖値を測定しました。一般的には健康人でも血糖値は食後上昇するのですが、糖尿病患者では顕著に上昇するのが常です。講義の前後の血糖値は平均で123mgも上昇し、中には200mgも上昇した被験者も存在しました。つまりネガティブなストレスを受けたと考えられます。一方、漫才を聴いた前後の結果は。77mgの上昇に留まりました。つまり講義を受けた後と漫才で大笑いした後とでは実に46mgの差が生じた結果となりました。その後、この実験の論文はアメリカの糖尿病学会誌、ロイター通信、ニュースウィークでも取り上げられ高く評価されました。この続きは次号に続く 院長、拝