

# とよたち

美肌通信

vol. 113

ご自由に  
お取り下さい



Y&K



# December

とよたち美肌通信 今日号の表紙は、  
皮ふ科らしく 外用薬を描いてくださいました。  
“とよたち”に サンタさんの忘れ物かな？

帽子がちゅんと。かわいらしいですね♡  
ゲームをする事が 趣味で、  
和菓子・洋菓子を食べる事が好き！ として、  
自分でお菓子作りもできちゃう女の子が  
描いてくださいました😊

ありがとうございます！

院長はじめ、スタッフ一同

心より感謝いたします。





内服薬に限らず、外用薬でも当然ですが、医薬品には必ず、病気を治す効果である「主作用」以外に「副作用」が存在します。現状の世界に「副作用」が存在しない医薬品はありません。私から言わせてもらえば「全ての人類に対して副作用が全く表れない薬があるとするなら、同時にその薬は全く効かない薬と言えるでしょう。特によく効く薬には必ず副作用はあるもので、ただ多くの人には顕性化しないだけ、とも言えるのです。

ある年の統計によると、アメリカでは年間に30万人が薬の副作用で死亡しています。アメリカと日本で細かい差はあったとしても、アメリカで起きていることが日本で起きている訳がありません。日本ではこうした数値は今までは発表されてきませんでした。副作用は避けて通れないものです。

では、先月早で述べた「笑いが血糖値に与える影響」ではどうでしょうか。「笑い」が薬なのであれば、その副作用は何でしょうか。私には、笑い過ぎによる腹筋の筋肉痛位しか思いつきません。「笑いは副作用がない薬」なので。しかし、Aさんには笑えてもBさんには笑えない、AさんとBさんとでは笑うポイントが異なるということもあり得ます。つまり、人によって可笑しくもないのに笑えるだろうか、という疑問を持つ人もいるかも知れません。

そこで、こんな研究結果を述べてみます。ジェームズ・ラング説という有名な学説があります。一言で言うと、悲しいから泣く



のではなく、泣くから悲しくなるという学説です。具体的には「刺激→情動(悲しい)→身体の変化(泣く)」という経路ではなく、「刺激→身体の変化(泣く)→情動(悲しい)」という経路が正しいというものです。「笑い」もこの説は置き換えられ、可笑しいから笑うのではなく笑うから可笑しくなると言えると言うのです。実際、つくり笑いでモトノミンが分泌されることが報告されています。ノトノミンは快の感情に関する物質とされています。ヒトの脳には他者の行動を見るとそれと同じ様に行動しているかの様に活性化するミラーニューロンと呼ばれる神経細胞があります。誰かの笑いにつられて一緒に笑ってしまうのはこれによるものと言えるでしょう。特に笑いにおいては笑っている本人だけでなく、笑いかけられた相手の気持ちを動かす共感伝播作用もあるのです。また、筑波大学林啓子教授は、ヒトが笑う時に用いる表情筋をストレッチすることで、実際に笑った時と同じ刺激を脳に与えることが出来るので、脳は楽しいと感じるというメカニズムを活用した「笑い筋体操」を考案しました。これこそ「楽しいから笑う」とは逆の「笑うから楽しい」という考えを支持したものです。

笑いは呼吸をも良くし、更には笑う習慣によって動脈硬化も抑制してくれるという話です。呼吸をすると、プロスタグランジンI2が作られます。プロスタグランジンI2は血小板凝集を抑え血管を広げ動脈硬化を予防します。

プロスタグランジンI<sub>2</sub>は、呼吸をする際に肺の末梢にある肺胞という小さな袋が膨らむことで分泌されます。そのため姿勢が前かがみになり、下を向いていたりすると肺が圧迫されて小さくなるため、その結果十分に肺胞が拡張しなくなりプロスタグランジンI<sub>2</sub>が分泌されにくくなってしまいます。

その逆に、人が大笑いをする時の姿勢を想像してみてください。大笑いをしている人に前述の様な姿勢をしている人は決していません。必ずと言って良い程、上向きに自然になっているはずです。特に大笑い程腹式呼吸となり、ささいやプロスタグランジンI<sub>2</sub>の分泌も促進されることに難はありません。

ここにも笑い与健康の相関関係があると言えます。

今までの各例から言えば「笑い」による正の効果は単一ではなく、多方面から複数の正の効果も期待出来、笑いに満ちた生活を心掛けていると、それだけで健康に繋がる良い習慣を身に付けることになる様です。

院長、拝