

インタビュー

笑う

テレビのスイッチを入れれば、お手軽なバラエティーやけたたましいお笑い番組があふれている。一方では「泣けます」という本や映画が大ヒットする。現代人は感情を吐き出すことで、何か別のものを吐き出しているのだろうか。強いストレスにさらされる人々の心と身体を癒やす「笑い」の効用について考えてみたい。



吉野槇

日本医科大学名誉教授

Shinichi Yoshino

味のある「笑い」、落語によって難病・関節リウマチ患者の治療の手立てを探り、「脳内リセット理論」を編み出した吉野横一（日本医科大学名誉教授）若いうちに突然発病し、治療の手立てもまま激しい痛みと骨が壊れる恐怖と戦っている女性患者たちに、笑いを届けてみたところ、彼女たちの免疫の乱れが正され、痛みも軽減したという。心身のストレスが笑いによっていったんリセットされ、身体が正常なバランスを取り戻していく人体の力に、教授自身大きな感動を与えられたという。難病でなくても、さまざまなストレスにさらされ、笑いを忘れがちな私たち。本来備えているはずの健康な身体のバランスを取り戻すためにはどうすればよいのか、「脳内リセット理論」に学んでみよう。

ストレスの指標は快眠・快食・快便

吉野先生は、関節リウマチの研究と診療を進めてこられる中で、笑いが及ぼす影響に着目され、実験を行って大きな成果をあげられたところがっています。もともと関節リウマチは患者数が多いわりに、わかりにくい病気ですね。

吉野 そうですね。リウマチを発症するのは若い女性が多く、二〇代から五〇代の方が中心です。多いのは最初のお子さんや二番目のお子さんの出産後ですが、そうすると三〇代、四〇代のいちばん忙しい時期に発病し、関節が腫れてくるんです。それも痛みを伴いませんし、だんだん関節が腫れ、骨が壊れてくるというおそろしい病気です。昔は一〇年、一五年と寝た

きりになってしまっ方がたくさんいて、親族の縁談に差し支えるからと、座敷牢ざせくらうのようなところに押し込められるケースもまれではありませんでした。遺伝性はないんですよ。それでも三〇年ぐらい前までこんなことは頻繁にあったものです。痛みは本人にしかわかりませんが、家族の理解が得られず、離婚に至った人もいました。

私が関節リウマチを専門にし、やがて正座のできる人工膝関節の研究と応用に手を染めたのも、患者さんの苦しみを身近に見てきたからです。そして、その苦しみとは身体の痛み以上に精神的ストレスからきていると感じ

ていました。精神的なストレスが加わると、健康な人に比べて、ストレスに立ち向かう神経系・内分泌系・免疫系の乱れが非常に鮮明になってきます。そこに「笑い」を持ち込むことによってどのような成果があがるのか、科学的実験をしてみようと思いついたわけです。

という、最初は関節リウマチの方のための実験だったので、か。

吉野 それもありましたが、現代はさまざまなストレスにさいなまれていく人が多いですね。ですから私の実験は、関節リウマチの方だけでなく、すべてのストレスに苦しむ人のための実験だったといえます。患者さんには申し訳ないけれども、心身のストレスに常に苦しんでいる方たちがいらしたおかげで、関節リウマチでない人たちにも役立つ研究ができたのです。

ストレスに対処するためには、笑いだけではなく、泣くこと、眠ることも非常にいいんですよ。本来人間は、過剰なストレスに対して備える能力を持っている

んです。笑いであれ泣きであれ、物事に集中するのがいい。今皆さん、笑いというところにだけに集中してしまっただけで、そうじゃないんです。笑う、眠る、泣くというのはどうやらすみ分けがされているらしい。たとえば職場で笑いがなくなってきたらアウトですね。顔の表情がなくなってきたらあぶない。それが耐えられなくなってきたら、泣くしかない。泣けるうちはいい。泣けなくなってきたら完全にアウトですね。しかも眠れないとなったら、ストレスの解消はますます困難になります。本当は自分があまり笑えなくなってきた段階で、自分にストレスが加わっているんだということを自覚してほしいんですが、往々にしてそれができない。

簡単に判断する方法はあるでしょうか。

吉野 快眠、快食、快便です。これができなくなっていたら、相当ストレスがかかっていると見てよいでしょうね。眠れないと疲れが取れない、快便じゃないと腸は身体の免疫系をつかさどっていますから、病気になるしやすくなる。い



林家木久蔵師匠の落語に笑いが絶えない実験風景。この後の検査データに明らかな笑いの効用が表れた（写真：吉野横一氏著『脳内リセット』より）

驚くべき「笑いの実験」の成果

やなことがあれば食欲が落ちる。わかりやすいでしょ。ストレスを自覚したら、自分の身体に備わっている笑いと泣くという力をもっと利用する必要があるんです。ただし、できれば笑い

も心から楽しめる笑い、頭が真っ白になるような笑いもいいですね。お笑いでも、ネタの後味がいやなものはおすすめしません。頭の中に、涙のように残ってしまいますから。

それでは、実際に「楽しい笑いの実験」をどのように行われたのか教えてください。

吉野 最初に私が実験を行ったのは一九九五年三月のことでした。

人、当時私が勤務していた日本医科大学付属第一病院の職員などに参加してもらいました。正確に比較できるように、参加者の設定を厳密にしました。

心が病気に影響を及ぼすことは臨床の経験でよくわかっていました。実際に身体の中で起きていることまではわかりません。

「笑い」を提供してくださったのは落語家の林家木久蔵さん。テレビの「笑点」でもおなじみで、親しみやすい笑いで人気を集めている方にお願いました。

それをなんとか科学的に解き明かしてみたいと思ったのです。実験にご協力いただいたのは、私が診ている患者さん二六名で、全員女性。平均年齢は五七・七歳。関節リウマチを発症してからの期間は平均一八・九年でした。この方たちと比較するため、健康な人たちのグループも作り

ました。全員女性で平均年齢は五一・一歳。患者さんの家族や友人、当時の私が勤務していた日本医科大学付属第一病院の職員などに参加してもらいました。正確に比較できるように、参加者の設定を厳密にしました。

この方たちと比較するため、健康な人たちのグループも作り

ました。全員女性で平均年齢は五一・一歳。患者さんの家族や友人、

系・内分泌系・免疫系への影響
四番目の項目については採血をして血液中の化学物質を計り、神経系などへの影響を調べました。

が高く、健康な人より強い緊張状態にあることがうかがわれました。
免疫系ではCD4/CD8の値が高く、異常な免疫反応の亢進が見られました。またインターロイキン6が圧倒的に高く、

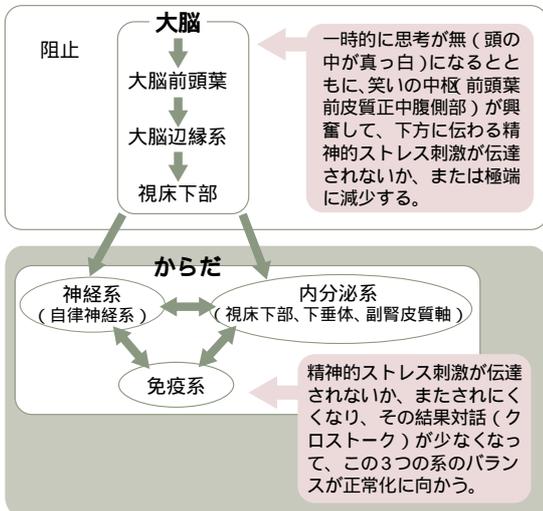
吉野 そうです。どんな気分にあるかという問いでは、患者さんと健康な人との間にはそれほど大きな差は見られませんでした。しかし、予測されたことでしたが、神経症の程度には大きな違いがありました。身体的・精神的にとっても苦しい思いをされているので、患者さんには神経症の傾向が表れていましたね。

木久蔵師匠のおかげで、会場は大いに盛り上がりました。どれほどおもしろかったかをVA

次に採血した結果ですが、神経系ではエンドルフィンの値が患者さんばかりに低く、身体に痛みがあり、免疫機能が低下し、さらに抑うつ状態にあることがわかりました。また、ノルアドレナリンやドーパミンの値

が低く、健康な人より強い緊張状態にあることがうかがわれました。

楽しい笑いの脳内リセット理論





よしの・しんいち 1939年生まれ。日本医科大学名譽教授。1965年日本医科大学卒業、1978年医学博士。日本リウマチ学会理事、日本臨床リウマチ学会理事など多くの学会の役員をつとめる。受賞歴に、84年日本リウマチ学会賞、97年財団法人日本リウマチ財団三浦記念学術研究賞、2001年財団法人日本リウマチ財団ツムラ社会医学賞受賞など多数。

S法（ビジュアル・アナログ・スケール法）という測定方法で答えてもらったところ、患者さんも健康な方も同じようにおもしろく、心が揺さぶられていることがわかりました。

そこでの先生の予測はどういうものだったのでしょうか？

吉野 正直なところ、笑わせて関節リウマチへの影響を見ようという試みには、少し無理があるかなとも思っていたんです（笑）。木久蔵師匠には申し訳なかったけれども、しかし、変化は見事に現れましたね。それも思いも寄らないほどです。まず、気分が変わった、これは当然ですね。痛みのレベルもずいぶん改善していました。驚いたのは、神経系に影響す

る体内物質がかなり変化していたことです。まず、強いストレスを受けると多く出てくる「ストレスホルモン」と呼ばれるコルチゾールの値がぐんと下がって、基準値の範囲内になっていました。さらに感動的だったのは、関節リウマチを悪化させる物質の一つであるインターロイキン6の値が大きく下がっていたのです。現在あるどんな薬を使っただとしても、短時間で副作用もなくこれだけ下げることができるいんです。

人体が持つ絶妙なバランス感覚、素晴らしい変化ですね。それは健康な人にも同じような変化があったのですか。

吉野 そんなんです。数値の変化は患者さんのグループだけ。

健康な人の体内環境はもともとバランスが取れているため、心に揺さぶりをかけても変化を起さずにすむ。それだけ人体は、絶妙なバランス感覚を備えているんですね。その後私はひとつの仮説を立てました。笑いによって心が揺さぶられると、精神

「外圧」で認められた吉野理論

それが先生の「脳内リセット理論」なのです。ただ、日本で認められるまでには少し時間が必要だったとか。

吉野 そうなのです。この実験を終え、私はさっそく結果を国内の学会で発表しました。ところがまったく評価してもらえません。「偶然だ」「眉唾だ」という声が上がりが、がっかりしてしまいました。しかたなく、今度は世界的に権威のあるリウマチ専門誌にレター（短文）を投稿してみました。それが思いがけなく掲載されたんです。それに勇気を得て、私は実験を続けることができました。

医学界も「外圧」には弱い

的ストレス刺激が視床下部を介して神経系・内分泌系・免疫系に伝わる経路が一旦遮断される。これはいわば脳が「リセット」されることになるのではないかと。それによって乱れていたバランスが戻り、身体にもよい影響を及ぼすのだと。

ですか（笑）。それが先生のストレスのものになりますね。

吉野 そういうことには慣れていません（笑）。私は日本人にふさわしく正座もできる人工膝関節を開発し、手術の症例も日本一ですが、誰もそれを認めない。認めてしまうと、軍門に下るような気がするんでしょう。ビジネスなどの世界も競争は激しいと思いますが、それは主にポスト争い。学会ではそれが個人の実績になってしまふものですか、無視とか足の引つ張り合いなどはさらに激しいんです。

さいわい私の研究は海外で評価され、それがきっかけで国内でも評価してくださる人が増え

日本銀行情報サービス局長・湯本宗雄と談笑する吉野先生。“笑い”に加えて、現代人における“遊び”の効用も説く。それによって視野が広がるという。



先生のお仲間たちが大変な環境で働いていることがわかってしまったわけですね。

できました。実験を続けるうちに、ウイルスやがん細胞と戦うナチュラルキラー細胞のしくみもわかってきました。健康人でもストレスにさらされる職場で働いている人、たとえば大病院の看護師さんなどは、ナチュラルキラー細胞の活性値が低いです。精神的ストレスが強いと免疫機能が低下することが証明されました。

笑いのすばらしい効用ですね。しかし、昨今の職場環境ではみんなが端末に向かっていて、以前ほど電話での会話もなく、仕事が終わっても一緒に行動することは減っています。無表情になりがちですね。

吉野 それがいけません。私はメールアドレスを持っています。仕事の依頼は直接または、

その後合計四回笑いの実験を繰り返してみると、楽しい笑いは乱れた機能を正常に戻し、神経系・内分泌系・免疫系などのバランスをとり、それぞれが円滑に働いて関節リウマチの炎症などに立ち向かうことがわかったのです。決して基準値以上、またはそれ以下の働きはしない。だからいくら笑ってもいいわけですね。

ファックスや電話でしか受けないことにしています。相手の表情や筆跡がわからないと、伝わらないことってあるんですよ。少し、そういうことを心がけてみてはどうでしょうか。

また、無機質になりがちな職場ではジョークの効用がとて大きいものです。たとえば外国の人とお付き合いするときはジ

ョークがないと会話も続かないでしょう。苦手な方は勉強しくちやだめです。アメリカとかヨーロッパはいろいろな民族が集まっていますね。だからこそこジョークが必要です。日本は単一とはいかないまでも均質な社会だから、以心伝心に期待しすぎます。ストレスに対処するためには笑いが大事。ジョークをどんどん言ってみる。最初はおじさんの“寒い冗談”と思われるでもいいんです。

それを恐れている人は多いでしょうね(笑)。

吉野 授業料は払わなくちゃ。だんだんうまくなりますよ。それから、落語を聴きに行ってみる。録音より、できれば生。落語には笑いがあり、いいオチがあるでしょう？ あれが頭を真っ白にして、脳をリセットしてくれるのです。また、人情とか、人とのつき合い方、社会のルールなどそれとなく教えてくれますね。

落語に限らず、現代人はもっと遊び心をもったほうがいい。まじめなビジネスマンなどは特

にそうです。人と接しているいると遊ばないと視野が広がらないし、話もつまらなくなってしまう。みんなが備えている能力を発揮するためには、まわりと協調してやらなくてははいけません。身体がバランスをとっているように。組織もそれと同じですよ。ひとりでただとんがっていてもしかたがない。いろいろと目配りをし、ちゃんと個性をもってコミュニケーションをすることです。でもこの目配りは、遊び心がないと身につかないものです。それで自分もうまくやって、まわりも伸びる、それがいちばんいいじゃないですか。我々の心と身体は社会のしくみとか人とのつき合い方など多くのことを教えてくれますね。

お話をうかがうと、なかなか遊び心のない自分を自覚してうなだれるばかりですが、まずは寄席に足を運んでみましょう。本日はどうもありがとうございました。

聞き手/日本銀行情報サービス局長 湯