

笑いの効果 医学で検証

がんやうつ病などの病気に対し、「笑い」がもたらす効果を探る医学的検証が計画されている。国によると、笑いの健康効果に関する研究は国内外で行われてきたが、未解明な部分も多い。研究者らは「信頼性の高いデータを出したい」と意気込む。

(松田俊輔)

がんやうつ病

3月開院の大阪国際がんセンター(現・大阪府立成人病センター、大阪市)は、吉本興業や松竹芸能、米朝事務所との協力を得て、がんを治療中の患者に笑いが与える影響を調べる。

5月から4か月間、初期の患者ら約1000人にセンター1階のスペースで漫才や落語などを複数回(1回約30分)鑑賞してもらい、その前後で血液を採取する。リンパ球の一種であるNK細胞、T細胞の活性具合や、ストレスの指標となるホルモン(コルチゾール)の量の変化などを調べる。

NK細胞やT細胞は、病気から体を守る免疫機能を持ち、がん細胞を攻撃することが知られている。劇的な効果で注目を集めるがん治療薬「オプジーボ」も、T細胞の機能を高めてがん細胞を殺している。

日常生活での気分や行動、生活の質(QOL)の変化もアンケートで調べる。

2018年3月末までに結果をまとめ、心身への効果が確認された場合は鑑賞の回数

長期調査 データ分析 治療に導入 検討へ

との関係も明らかにし、治療に取り入れる方法を検討する。

治療臨床研究管理室の田中俊行マネジャーは「4か月という長期にわたり患者を調査する研究はこれまででは珍しく、信頼性の高いデータが出せるのでは」と話した。

近畿大はうつ病などの精神疾患患者に笑いが及ぼす影響の解明を目指す。2月から吉本興業とオムロン、NTT西日本と共同で検証を始めた。

吉本興業のお笑い芸人が出演するなどはグラウンド花月(大阪市)の座席の前にセンサーを設置。笑っていた時間や回数、血圧、心拍数、呼吸

病院で活動するクリニックラウン(日本クリニックラウン協会提供)

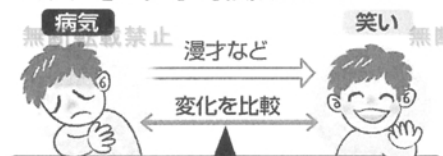


患者の心を癒やす道具として、笑いを取り入れる試みは多い。

一般社団法人・癒しの環境研究会(東京)は2005年から、患者との会話から笑いを引き出し、治療力を高めようという「笑い療法士」を養成。これまで医師、看護師など800人以上が認定を受け、スキルを生かしている。

認定NPO法人・日本クリニックラウン協会(大阪市北区)は、道化師の衣装で小児科病棟を回る「クリニックラウン」の養成や派遣に取り組む。病棟では、一緒に遊んだり会話したりして子どもを励ましている。

「笑い」の医学的検証のイメージ



実施機関	対象の病気	主な項目	方法
大阪国際がんセンターなど	がん	NK細胞、T細胞の活性化 コルチゾールの濃度 リンパ球、白血球の量 生活の質(QOL)の変化	採血 アンケート
近畿大など	うつ病などの精神疾患	心拍数 血圧 笑った回数と時間 QOLの変化	センサーとカメラで計測 アンケート

数の変化をカメラやセンサーで測定する。QOLの変化などを聞くアンケートも行う。18年10月から付属病院の心療内科を受診する患者を対象に効果を調べる。同科の阪本

亮助教は「治療の一環として、漫才などを見に通うということも現実になるかもしれない」と話した。

これまでの研究でも、笑いと健康の関係を指摘する数々の報告がある。

例えば、福島県立医大などのチームは13年、糖尿病患者に週1回、笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた「笑いヨガ」を体験してもらった。その結果、6.5%以上で糖尿病と診断される血糖値の指標「ヘモグロビンA1c」の数値が平均6.63%から6.46%に下がった。

ただ、厚生労働省によると、▽研究ごとに手法がばらばら▽調査の規模が小さい▽笑いの程度を評価する方法が不明確—などの理由で、笑いの医学的効果は明確に結論付けられていないわけではない。阪本助教は「笑いは体いいと言われるが、どういうメカニズムなのかは謎だ。その一端を明らかにできれば」と語る。

患者癒やすツールに