

ほほえみ  
〔微笑、笑い、健康〕

中島 英雄 (中央群馬脳神経外科病院)

---

「笑い」は大別して「微笑 = smile」と「笑い = laugh」に分けられる。Smile は人の生命が一番安全であった時期のお母さんの胎内にいた頃から生まれてまもなくお母さんに抱っこされていた頃の環境が再現されたり、想いだされたりすると思わず微笑む、これは人類の遠い祖先が、有害な物を口にくわえたとき、危険を感じカーッと吐き出したことに由来すると言われ、口角を後ろに引いて笑顔を作るというのはこのためなのだそう。

従って胎内の環境に近い状態、例えば羊水の温度に近いお湯に入った時思わず「ア～～」と声を出し微笑む、又甘いもの、美味しいものを食べた時「しあわせ幸福—」と言って思わずニコッとするのがいい例だという。即ち安心安全の環境になり、癒されると smile となる。これに反してストレスがかかり、この不快感、不安感を解消するための行為が「笑い」といわれている。人間は自己の生命に危険がふりかかると全身にストレス対抗ホルモンと言われるカテコールアミンやコーチゾールなどを放出してこの危機に対抗するが、このカテコールアミンは実は毒性が強く危険から脱した後は出来るだけ早く体外に放出する必要がある。これを素早く消去するための行為が笑いだと言われている。これが人間が笑う理由なのである。即ち「笑い」は生命防御機構の一種で自己の心身を「癒し」の状態にして、「微笑」を出てくるようにするための手段である。従って「微笑」「笑い」は健康にいいと言うことはこんな理屈からも分かる。私が20年来開催してきた月1回の「病院寄席」での様々な実験でもそれが証明され、これらも、その効果から分類すると「運動効果」「免疫効果」「活性化と癒しの効果」などがあげられ、これらの効果は、病気に対する医療と併用すれば、人間のもつ自然治癒力を活性化させ、病気を早く治すのに役立つのではないかと考えられた。先人の言った「笑う門には福来る」と言う意味はこういうことかも知れない。

---