

# 健康ぷらざ

No.237

企画:日本医師会

## 楽しい笑いは 副作用のない薬

「楽しく笑うと、  
心がすっきりして元気になる」

心と身体に密接な関連があることは、

皆さんも日頃よく経験しておられることでしょう。

女性の関節リウマチ患者の方々に落語を1時間聞いてもらったところ、

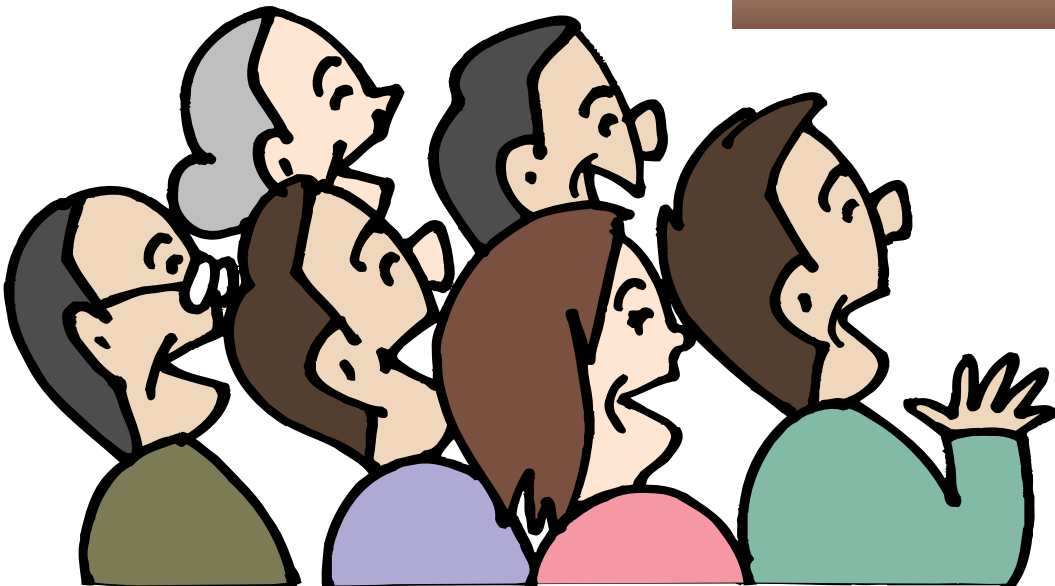
関節の炎症を悪化させる物質のインターロイキン-6とストレスホルモンの

コルチゾール値が、聞く前に比べて大きく減っていることが確認されました。

そのほかに神経・内分泌・免疫系の異常を正すことも確認されています。

笑いの効用は決して「気のせい」ではなく、科学的に実証されているのです。

人間だけに備わっているこの「楽しい笑い」を、大いに活用しましょう。



指導：東京都・吉野リウマチ医院院長/日本医科大学名誉教授 吉野 慎一

◆待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。