公益財団法人 SBS静岡健康増進センター

公開講座2012

聞いてなるほど！ 健康ライフ

～元気のためのSTEP UP～

全5回シリーズ 第4回・下

move! move! 静岡新聞 SBS

公益財団法人 SBS静岡健康増進センター
〒422－8033　静岡市駿河区登呂 3-1-1
☎ 054（282）1109
URL　http://sbs-smc.or.jp

健康落語～笑って健康、笑って長生き～

主催　公益財団法人 SBS静岡健康増進センター　静岡新聞社・静岡放送

公益財団法人ＳＢＳ静岡健康増進センターの公開講座「聞いてなるほど！　健康ライフ～元気のためのＳＴＥＰ　ＵＰ～」が２日、静岡市葵区のしずぎんホール「ユーフォニア」で開催された。第４回講座に出演した落語家で医師の立川らく朝さんの講演内容を紹介する。

＜企画・制作／静岡新聞社企画事業局＞

笑いは日本人の3大死因を予防

立川 らく朝（たてかわ・らくちょう）さん
落語家・医師

杏林大医学部卒業後、慶應義塾大学医学部内科学教室へ入局。同学部老年科学教室に移籍。2000年に46歳で立川志らく門下に正式な弟子。02年11月に東京・表参道に「表参道福澤クリニック」開院。04年、家元立川談志に認められ、二つ目昇進。

笑いでがんの予防に

どこへ行っても聞かれるのが「らく朝さん、体に一番いいもの何ですか」ということです。皆さんは何だと思いますか。体に一番いいものはお金ではありません。ドリンクとかサプリでもありません。

どんなにお金があって、どんな豪華なレストラン行っても、どんな高い料理が目の前に出ても、食欲がなかったら何もなりません。

女性のアクセサリーもそうです。アクセサリーは、おしゃれをしてお出掛けするから、ありがたさを感じます。家で寝ているだけじゃー、アクセサリーを付けていても仕方ありませんね。300万円でダイヤのブローチを買っても、家でパジャマにつけても仕方ありません。

何が体にいいかと言うと笑いです。笑いぐらい体にいいものはありません。笑うと、がんになりません。

がんは日本人の死亡原因の第1位です。3人に1人がんで亡くなっています。いやな時代です。

がん細胞は毎日、私たちの体の中で勝手に発生し、勝手にがん細胞が増えます。では、がん細胞は1日のうちに、いくつできると思いますか。体の中で1日のうちにがん細胞は2千個以上、何千個とできます。多い人では何万個もできます。しかも、この1つ1つのがん細胞が何億倍になります。人間は、あっという間にがんだらけ。すぐがんで死んでしまいます。

がんを壊すナチュラルキラー細胞

人間はそう簡単に死なないようにできています。実は体の中でできるがん細胞を片っ端から壊して歩いてくれる細胞が体の中で頑張っているから、私たちは大丈夫です。しかし、このキラー細胞の元気がなくなったら、細胞を壊さなくなってしまいます。そうすると、がんになります。がんができる勢いのほうが強くなってしまいます。だからキラー細胞の元気がなくなるのは実に怖いことです。

この世の中には、キラー細胞の元気をなくす原因が、いくつかあります。過労、寝不足、働き過ぎ、不規則な食事です。現代人なら1つや2つ、心当たりがあります。特にひどいのはストレスです。ストレスがあると、キラー細胞の活性を落とします。実はこの落ち込んだキラー細胞の活性を持ち上げてくれるありがたいものがこの世の中にあるんです。これが笑いです。

しかし、こんなこと言っても、これが難しいです。ニュースを見ても、腹の立つことばかりで、笑えません。

こういうとき、どうしたらいいでしょうか。腹の底から笑えば体にいいのですが、無理やり、うそ笑いをしても同じ効果が得られます。無理やり笑うと、本当に笑ったときと同じように、キラー細胞の活性が高まります。だから一日笑わなかったなと思ったら、無理やり笑えばいいのです。きょう笑わなかったなあ、よーし、これから笑うぞ。笑うぞ、笑うぞ。わっはっはっはっは。これでいいのです。ぜひやってください。

血圧を下げ、糖尿病がよくなる効果も

あらゆる病気の中で一番患者数が多い病気っていうのは高血圧症です。でも笑うだけで血圧が下がります。どうしてかというと、やっぱりストレスに関係があります。ストレスの強い人は血圧がドーンと高くなります。ところが笑うとストレスが解消されます。

では、何で笑うとストレスが解消されるのでしょうか。人間は笑っているとき、何も考えられないからです。疑っている方、笑いながら心配ごとをしてみてください。絶対できません。

まだあるんです。糖尿病がよくなります。食事の後は血糖値が上がります。ところが笑うと、血糖の上がりが抑えられる。笑わない人の大体4割ぐらい、抑えられています。だから、糖尿病を改善したり、予防したりします。ありがたいことです。

今、日本全国で、予備軍と糖尿病の両方合わせて、2000万人以上います。予備軍だけ見ると、20歳以上だと、4人に1人が危ないそうです。糖尿病、予備軍の方がこれだけ増えたのは食事が原因です。戦後、日本人の脂肪摂取量は一直線で伸びています。

脂肪摂取量と同じこう配で伸びてきたものの1つは自動車の販売台数です。もう1つは糖尿病の患者数です。いっぱい油を摂取して、自動車に乗って歩かないと糖尿病になってしまうということです。

動脈硬化の予防にも有効

糖尿病と高血圧は単独でも怖いです。しかし、糖尿病、高血圧が両方重なると、もっと怖い動脈硬化が起きてきます。動脈硬化で起きる代表的な病気が心筋梗塞（こうそく）と脳卒中です。3人か4人に1人は動脈硬化で亡くなってしまいます。心筋梗塞に5大危険因子があります。1つはコレステロールです。糖尿病、高血圧もそうですね。残りの2つが肥満とたばこです。笑うと糖尿病、高血圧を予防してくれます。そうなると、笑いは、動脈硬化を予防しているのと同じことです。つまり笑うと、心筋梗塞と脳卒中の両方を予防します。

日本人の死亡原因の第1位はがんです。第2位は心筋梗塞、第3位は脳卒中です。つまり笑いは日本人の死亡原因のトップ3であるがん、心筋梗塞、脳卒中を全部予防することになっています。こんないい〝薬〟はどこにもありません。みなさん、普段あんまり笑っていると、死ねないですよ（笑）。死ねないのも困ってしまいますね。人間は笑わなければ、いけません。同じ人生です。笑って過ごしましょう。

※紙面構成の都合上、表現を加筆・修正しています。

遠山所長の 健康セミナー

落語家と医師の２足のわらじを履く立川らく朝さんの第一話。最近、楽しかったこと。ホテルでの花嫁とのすれ違い経験。後をつければ、トイレ近くでの文金島田のたばこ吸い。なぜ、笑う。なぜかおかしく、みな、大笑い。意味不明のことも笑いの対象となります。皆さま、じっくりお考えください。答えが出ましたら、遠山まで。

第二話。立川病院の人間ドック受診者で多い人は①バリウムの味大好きビト②たくさんの検査大好きビト③胃カメラ大好きビト④そしてもっとも多いのは、健康ビトとの内密情報。SBS健康増進センターへも、ぜひ、おいでいただきたい人々です。師匠、お願いします。

さあ、これからが本番。笑うと増えると言われる「がん細胞」を取り殺すナチュラルキラー（NK）細胞のお話。笑う門には福来たる。笑う人には「がん取り付かず」。

過労、ストレス、睡眠不足も笑い飛ばせ。ウソ笑いでも効果あり。本当かな？　さらに、さらに、笑った後は、心も無になり。血糖値40%ダウン？　したがって、心筋梗塞（こうそく）、脳梗塞のリスク増加因子の糖尿病を防ぐには、笑いと昔ながらの日本食への回帰。すなわち脂肪離れ、結果としての洋食離れができるかどうかが、米国、ヨーロッパの課題。

日本においても、脂肪離れ、結果としての洋食離れ、さらにもう1つ、すし屋さんの養殖離れも、笑いに続く糖尿病対策であろうかとの立川大明神の怪しげな問い掛けに、会場一同大笑い。めでたし、めでたし、いや一楽しかった。NK細胞が増加したところで、残念ながら講座は終了。ジャンジャン。これで「がん」にならずにすんだ。本当かな？

遠山 和成　1941年生まれ。県立静岡高、京都大医学部卒。静岡県立総合病院の外科医長、副院長を歴任し、2006年よりSBS静岡健康増進センター所長。