

かわら版

第314号



Quality of Life
一般財団法人
日本予防医学協会
2026.1発行

「笑い」の効果 ～こころと身体を元氣にする力！！～

昔から「笑う門には福きたる」といわれてきました。今年最初の「初笑い」はどんな出来事でしようか？そこで今回は、「笑い」は近年、心身にさまざまな良い影響を及ぼすことが研究により明らかになつてきました。

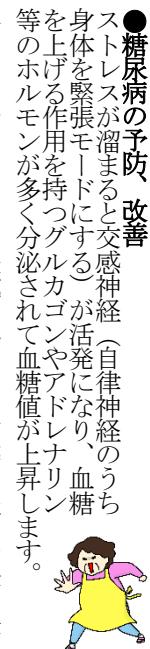
★笑いの健康効果】に関するお話を。

●免疫力アップ
笑いには、身体の防御力を高める作用があります。代表的なものは、ナチュラルキラー細胞（NK細胞）の活性化です。NK細胞とは、がん細胞やウイルスを攻撃する働きを持つ免疫細胞です。研究によると、寄席を見に来たお客様のNK細胞の活性を調べたところ、大笑いをした後のほうがはるかにNK細胞が活性していることが分かりました。また、免疫細胞を活性化するのに薬を使った場合、効果が出るのに三日かかるのに対し、笑いは短時間で効果があることが分かりました。

●血流の改善
笑いは、下腹部に力を入れ、息を吐く腹式呼吸と同じ状態です。ですが、腹式呼吸では一回に出入りする空気の量は500ccですが、腹式呼吸では1000ccにもなります。

●ストレスの軽減
笑いは、コルチゾールなどのストレスホルモンの分泌を抑え精神的な疲れや不安を和らげます。また、「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンやドーパミンの分泌を促します。これにより、幸福感が増し気分が前向きになります。

●社会的効果
笑いは単なる感情表現ではなく、周りの人と良い関係や良い雰囲気を作る大切なツールです。人は誰かと笑うことで信頼や安心感が生まれ、人の距離が縮まります。



●糖尿病の予防 改善
ストレスが溜まると交感神経（自律神経のうち、身体を緊張モードにする）が活発になり、血糖を上げる作用を持つグルカゴンやアドレナリン等のホルモンが多く分泌されて血糖値が上昇します。笑うことでストレスが軽減されると、交感神経の緊張が緩和され、血糖値を上昇させるホルモンの分泌が減つたり、過食を防いだりと血糖のコントロールに望ましい作用を及ぼす可能性があります。

●痛みを和らげる効果
笑うと、脳内で生成される神経物質である「エンドルフィン」が分泌されます。エンドルフィンはモルヒネに似た構造を持ち、気分を高揚させ、幸福感をもたらすほか、痛みを和らげる働きがあります。

●認知症の予防
笑いは、薬を使わずに痛みを緩和できる「天然の鎮痛剤」として介護・医療の現場でも注目されています。笑いが記憶力を悪くし、感情を豊かにするといえます。

さらに、「ほぼ毎日笑う人」と「ほとんど笑わない人」では、後者のほうが「一年後の認知機能の低下が大きい」という調査報告が出ており、笑いの頻度が少ないことは認知機能の低下と関連することが明らかになりました。

●最後に
笑いは、ヨガ（ヨガの呼吸法やストレッチを組み合わせた「笑いヨガ」なども、認知症予防や運動機能の向上等を目的に、介護の現場で導入されるところが増えてています。作り笑いであっても大丈夫です。口角を上げて笑顔の筋肉が動くと、その情報が脳に伝わり、脳が「笑っている」と勘違いをして、幸福感が得られるそうです。笑いの健康体操なども、認知症予防や運動機能の向上等を目的に、介護の現場で導入されるところが増えてています。

★笑いを日常で増やす工夫★
また、前頭葉（思考や判断を司る司令塔の役割）にあるミラーニューロン（鏡の神経細胞）の働きにより、周りの人が笑顔でいることでも自分も楽しい気持ちになり、明るい空間が周りを元気にする「笑いの伝染効果」が認められています。

※今回の記事は次の資料を参考・引用して作成しました。
西田元彦「笑いの健康学」シンプリックス、2022.15p
・昇幹夫「笑いの医学的考察」
https://www.jstage.jst.go.jp/article/kawarai/01_KJ00003258916/article-chapter/ (最終閲覧日: 2025年12月8日)
・大平哲也「認知症予防目的とした笑いの効果についての実践的研究」
https://www.nihonseimeizaidan.or.jp/shiryokoureikaisyu_houkoku/H19_oohira.pdf (最終閲覧日: 2025年12月8日)

毎月タイムリーでホットな情報を無料のメールマガジンにて発信しています。

健康づくりかわら版

検索

