

「笑う門には健康来たる」

「コロナ騒動が始まってから1年半。度重なる緊急事態宣言にも疲れ果て、最近では「島の中から笑顔が減った」という声も耳にするようになりました。しかし、その「笑顔が減った」は健康の大ピンチかもしれません！

「笑いと健康」研究の第一人者、福島県立医科大学教授・大平先生に伺いました。



福島県立医科大学 医学部疫学講座主任教授 大平 哲也

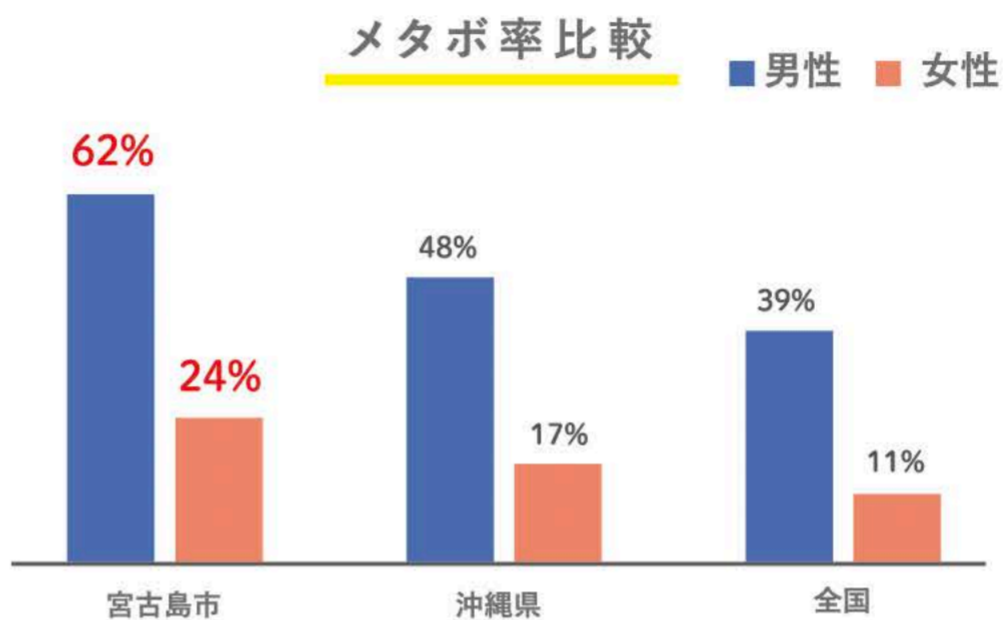
福島県いわき市生まれ。福島県立医科大学卒、筑波大学大学院医学研究科博士課程修了。専門は疫学、公衆衛生学、予防医学。運動や笑いなどと健康・生活習慣との関連について研究を進める。人の健康に対する笑いを研究する「日本笑い学会」理事。

宮古島市の「不健康」を示すキーワードといえば「メタボ率」。2018年度のメタボ率は沖縄県が引き続きの全国最下位でしたが、宮古島市は県内でも突出してメタボ率が高いのです。この危機的状況をどう打破したらいいのでしょうか。大平先生にうかがうと、先生は意外な事実を教えてくださいました。

大平…実は、私も沖縄県の健康状態には非常に興味があるんです。なぜ、かつて「長寿の島」と呼ばれた沖縄が、これほど不健康になってしまったのでしょうか。その答えはおそらく、私のいる福島県の健康増進のヒントにもなるはずだからです。

何を隠そう福島県は、いまメタボ率が全国ワースト4位（2018年度）なんです。ターニングポイントには、あの東日本大震災。震

災前は15位程度だったメタボ率が、震災以降はワースト5常連になってしまいました。



※厚生労働省及び宮古島市発表の平成28年度特定健診結果から作成

原因は何なのでしょう？

大平…一番は環境の変化でしょう。福島の人々の暮らしは、震災と原発事故によって否応なしに一変しました。外に出て運動する機会が極端に減り、またそうしたストレスから食事のバランスが崩れていきます。それがメタボ率に如実に表れているんです。

では、沖縄の変化の原因は？ もともとお酒は飲む文化ですよ？

大平…オトリー文化が象徴するように、島の皆さんがお酒を飲まれるのは昔からです。ただ、食生活をはじめ生活習慣はここ20年で大きく変わったはずですよ。

大平…福島もそうですが、車社会では歩く時間や運動量が極端に少なくなります。また、食事の西洋

化は基本的に摂取カロリーを増加させます。うかがった話では、宮古では大皿料理が多く、また唐揚げや天ぷらなども好まれるとのことですので、まずは食生活と運動量の見直しが必要でしょう。福島でも奨励していますが、脱メタボの基本は野菜たっぷり・減塩の食事と、身体活動の増進です。

お酒は飲んでもいいのでしょうか？

大平…適量を楽しむぶんにはいいと思います。心の健康は、実は皆さんが思う以上に身体にも影響を与えているんです。たとえば、みんなかわいいわいお酒を飲む機会の多い人は、そうでない人に比べて脳卒中のリスクが下がることが分かっています。

やはり「笑う」ことが大事？

大平…笑いに限らず、感情をおもてに出すことが大事です。特に、笑うことは簡単で楽しいのでオススメです。感情の発散は、脳の「考えすぎ」によって生じるストレスを解消し、思考をリセットしてくれる効果があります。その効果は大きく、よく笑う人と、1週間に1度も笑わない人とは、5年後の死亡率が2倍も違うという調査結果もあります。

ストレスが増えると、人は自然とお酒やタバコの量が増えてしまいます。野菜や魚を食べなくなり、味の濃いものを欲しがるようになります。いろいろなことが億劫になって、家から出る機会が減り、運動をしなくなり、この悪循環を断つにはストレスを解消する機会、つまり、「笑う機会をつくること」が大切なんです。



コロナ禍は震災後と同じ!? 積極的に周囲と関わりを

先生は、コロナ禍での心の健康を心配されていますね。

大平…そうですね、コロナは症状の怖さもさることながら、感染防止のために人々の行動を制限させ、人と人とのつながりを断ってしまう点が恐ろしい病気です。人との接触はストレス解消の絶好の機会ですから、やはり皆さんの心の健康が心配です。

事実、感染拡大と行動自粛が進んで以降、世界的にうつ病を患う方が増えています。ある調査では、平時で6%程度の患者数が、コロナ禍で15%程度まで増加したという結果も出ています。この15%という数字は、震災後の福島の避難区域の調査結果とほぼ同等です。

どう対策したらよいのでしょうか？

大平…ストレスの解消には感情の発散、つまり「笑い」が有効です。幸い、人間の脳は「面白いときの笑い」と「笑うという行動」を区別できません。私も推奨している「笑いヨガ(※)」などの体操で「笑うという行動」をとれば、実際の笑いと同様のストレス解消効果を



面白いと思っていなくても、笑うという行動が皆さんの心を健康に近づけるんです。ただ、笑いヨガはやっているうちに本当に楽しくなってきます。最後には心から笑っていると思いますよ。

なるほど。宮古島の皆さんにもたくさん笑ってほしいですね！

大平…人がいつ笑うのかを調査したところ、1位は「家族や友人と話しているとき」でした。つまり、人とどれだけ接するかで「笑い」

の量は決まるんです。難しいとは思いますが、マスクによる感染予防をした上で、できるだけ人と話をする機会をつくりましょう。電話でもいいですし、最近はスマホでビデオ通話も簡単にできます。ご家族とわいわい食卓を囲むことや、外に出て、友人たちと適切な距離を保っておしゃべりすることもできるはずですよ。一人で家に閉じこもり、誰とも話さずに味の濃いつまみでお酒を飲む…、これがいちばん不健康です。ここらからだの健康のためにも、是非「笑い」を大切にしてほしいですね。

● 笑いヨガ (ラフターヨガ) とは？



笑いヨガを動画でチェック！
日本笑いヨガ協会公式動画

笑いとは深呼吸を組み合わせた健康体操のこと。面白いことを言って笑い合うのではなく、グループで手拍子や掛け声とともに体を動かし「笑う」を行なう。笑いとは体内ジョギングとも言え、30秒間声を出して笑うだけで血流量が増加し、脳が活性化するんだそう！