

# わらいわざ がんに克つ笑技

## ～今を笑顔に、笑い力を身につけ自然治癒力を上げる方法～

船戸崇史

がんに克つ方法として、前回までは、「がんに克つ<sup>ねわざ</sup>寝技と<sup>たべわざ</sup>食技」を紹介しました。特にこの2つは、「良く眠れない」、「良い食事ではない」のにがんが治る事は「決してない」と言えるほど重要だとお話いたしました。

そして今回は、前回ご紹介いたしました「自然治癒力の三角形」でいう「笑い」というテーマに入りたいと思います。

そのテーマに入る前に皆さんに一つお聞きしたいことがあります。

まず、「私たちは、がんが治らなければ死に至りますが、がんが治ってもいずれ逝く」という事は生あるものの鉄則ですね。

さて質問は、その最期の時に、皆さんはどのような表情で亡くなりたいですか？

回答は色々あるでしょうけど正解などありません。

私は、最期は「笑顔で逝きたいな」と願っています。私にとって、最期の微笑みは「色々あった～けど、今生を終えるにあたり『ありがとう～』という気持ちの表れ（表情）でもあります。実際、1000名を越える看取りの中で、それは不可能ではないと思っています。最期、肉体から離れる時は（あの世への）産みの苦しみが表情に現れる人は多いですが、生き切られ（息切られ）た人は、その後に見事な笑顔になられます。臨終宣言した後に「先生、お父（母）さん笑っている！」と言われたご家族もありました。

### 笑いの4つの意味

私は、自然治癒力（免疫力）から見た「笑い」「笑顔」には4つの意味があると思っています。

- 1) 人生の目的としての「笑い」「笑顔」。つまり、自分の人生を終えるにあたり、万感の感謝を込めた表情です。自分の人生の目的は「笑顔になる為」「笑顔でいる為」であり、最期のゴールの時も「笑顔」でありたい。（笑顔に声をつけると笑いになります）
- 2) がんに克つ手段としての「笑い」。つまり「笑い」は間違いなく免疫力を上げます。つまり笑えば笑うほどがんが減ると言う直接的効果があります。人生の最期を「笑顔」で終えるための一番の方法が「今を笑顔で過ごす」と言う事です。「笑顔で逝きたければ笑顔で生きろ」と言う事です。
- 3) 笑いは他人を励まし、他人の自然治癒力を上げる。本物の笑い、笑顔は「托身」「許容」「余裕」「自信」「安心」「信頼」「共感」「幸せ」「祈り」などの全ての意味を持っています。笑っている人は今を生きています。笑っている人は自信にあふれ、余裕を感じるので、傍にいと安心するのです。何より、笑っている人には幸せを感じます。ですから、私たちは笑顔の人の傍に行きたいし一緒に居たいのです。笑顔に励まされるからです。

4) 笑いには祈りがある。私は本物の「笑顔」にはその中心に「祈り」があると思っています。不思議と笑顔の素敵な人は、間違いなく願いを生きる信念を持っています。なんのために生きるのか？この願い（思い、志）を一途に持ち続けていると生き方がぶれません。すると最期には「笑顔」で人生を終える事が出来そうです。この願いを継続する力が「祈り」です。祈りなくして、願いの成就不再あります。願いや祈りは目にこそ見えませんが、その人の笑顔と行動を通して奥ゆかしく感じるものだと思うのです。私は「笑い」を「表の顔」とするなら「祈り」は「裏の顔」ではないかと思えます。ですから、「笑顔」と「祈り」は表裏一体なのです。祈り心は笑顔でより強くなるという事です。笑顔はより祈り心を強めてくれるという事です。

### 自然治癒力の三角形

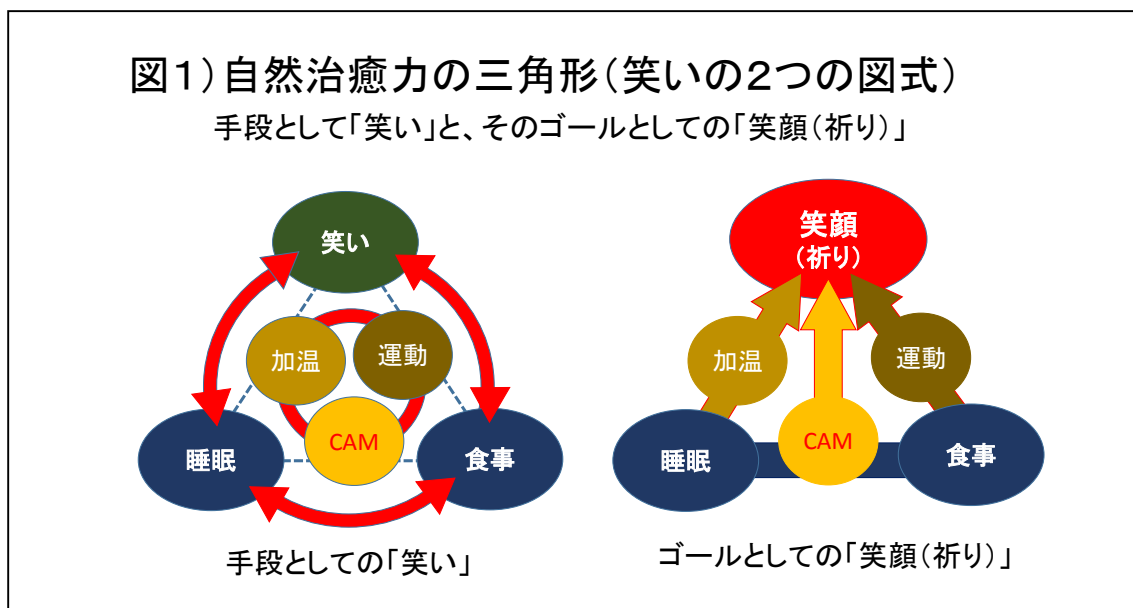
前回号でも、自然治癒力は5つの生活習慣の改善が重要であると紹介いたしました。特に睡眠と食事は車の両輪の如く重要だと書きました。

今回はそこに「笑い」「笑顔」というもう一つ重要な要素が入り初めて三角形となり、私は「自然治癒力の三角形」と呼んでいます。

そして「笑い」「笑顔」には特別な4つの意味がある事を前頁で紹介いたしました。

この自然治癒力の三角形では「笑い」「笑顔」を頂点とすると、面白い事にがん答病（闘病）の「手段」と「ゴール」という2つの要素で図式化ができます。

図1をご覧ください。



左の三角形が自然治癒力を引き出す手段としての笑いの図です。つまり笑えば笑うほど自然治癒力が高まる事を示します。良い食事、良い睡眠と良く笑う生活を3本柱に、加えて運動や加温、必要に応じて補完代替医療（CAM）を導入すれば、尚更自然治癒力は活性化します。

加えて、私の言う笑技には、ただ「笑う」や「笑顔」だけではなく、実は呼吸法と言う要素も入れています。ご存知のように、「はっはっはっ〜」という笑いは同時に呼吸法でもあります。呼吸法と言え、例えば笑いヨガ、太極拳から武道まで広い範囲に及びます。「動的呼吸法」とも言えるでしょう。また呼吸法には意識の集中も重要で、その意味では座禅（数息観）、瞑想やマインドフルネス、読経や祈りまで「動的」に対比し

動的呼吸法	静的呼吸法
・笑いヨガ	・座禅・瞑想
・太極拳	・マインドフルネス
・武道・	・読経・
・激しく歌う	・ハミング
・笑い	・祈り

て「静的呼吸法」もあります。これは表裏の関係にあると私は思っています。先に紹介しましたが、自然治癒力の表の顔が「笑い」であり、裏の顔として「祈り」が代表です。そこで、私はこれら表裏の呼吸法も包括し代表した言葉として「笑い」と表現することにしました。

そして、図1の右の三角形は、自然治癒力を上げた結果（ゴール）としての笑顔を示します。つまり、自然治癒力は「良眠」「良食」「加温」「運動」「笑い」の5つを生活習慣にする事でより活性化し、いかに活性化しているかは「笑顔」によって評価され、そして人生のゴールとしての表情になると言う事ですね。つまり、私たちは「笑う」「笑顔になる」「笑顔でいる」為に生きていと言えないでしょうか？

いずれ必ずくる最期に、笑って死にたいあなた、その準備は今日から簡単に出来るのです。笑顔になれない理由は一杯あります。しかし、重要な事は「にもかかわらず笑う」こと、「にもかかわらず笑顔でいる」のです。笑顔が作り笑顔でも良いのです。これはいつでもどこでもだれでも簡単にできて、お金もかからないし副作用もない（目じりの皺はご褒美）という極めて優れた手段であるということ。

勿論、呼吸法や瞑想、座禅、ヨガ、マインドフルネスから読経や祈りまで、今をより幸せにするための方法論（笑技）は色々ありますが、難しい勉強をしなくとも、「にもかかわらず」笑えば、ただそれだけで充分だと言う事ですね。

加えて私は「歌う」という行為も本当は素晴らしく免疫を上げる良い方法だと思っています。どうしても笑えなければ、独りカラオケで思いっきり歌うでも良いですね。独りだから誰からも評価されず気兼ねなく大声で歌えます。1時間も歌えば、生活習慣でいう加温効果と運動効果もあります。重要な事はなりふり構わず思いっきり声を出す事です。大笑いのように。

### なぜ笑いが免疫に効くのか？

さて、ではここからは「笑い」が効く根拠をご紹介したいと思います。

笑いとう免疫に関してとても重要だと筆者が思う2つをご紹介いたします。 (笑いに関しては余りに沢山の著書がありますが、今回は昇幹夫医師の「最新版、笑いは心と脳の処方せん」(二見レインボー文庫)、船瀬俊介さんの「笑いの免疫学」(花伝社)や高柳和江医師の「笑医力」(徳間書店)などを参考にいたしました)

\*\*\*\*\*

1) 笑いは免疫能を正常化する。(低い場合は高く、高すぎる場合は低くする)

図2は伊丹仁朗医師の有名な「なんばグランド花月」での「笑い」実験です。

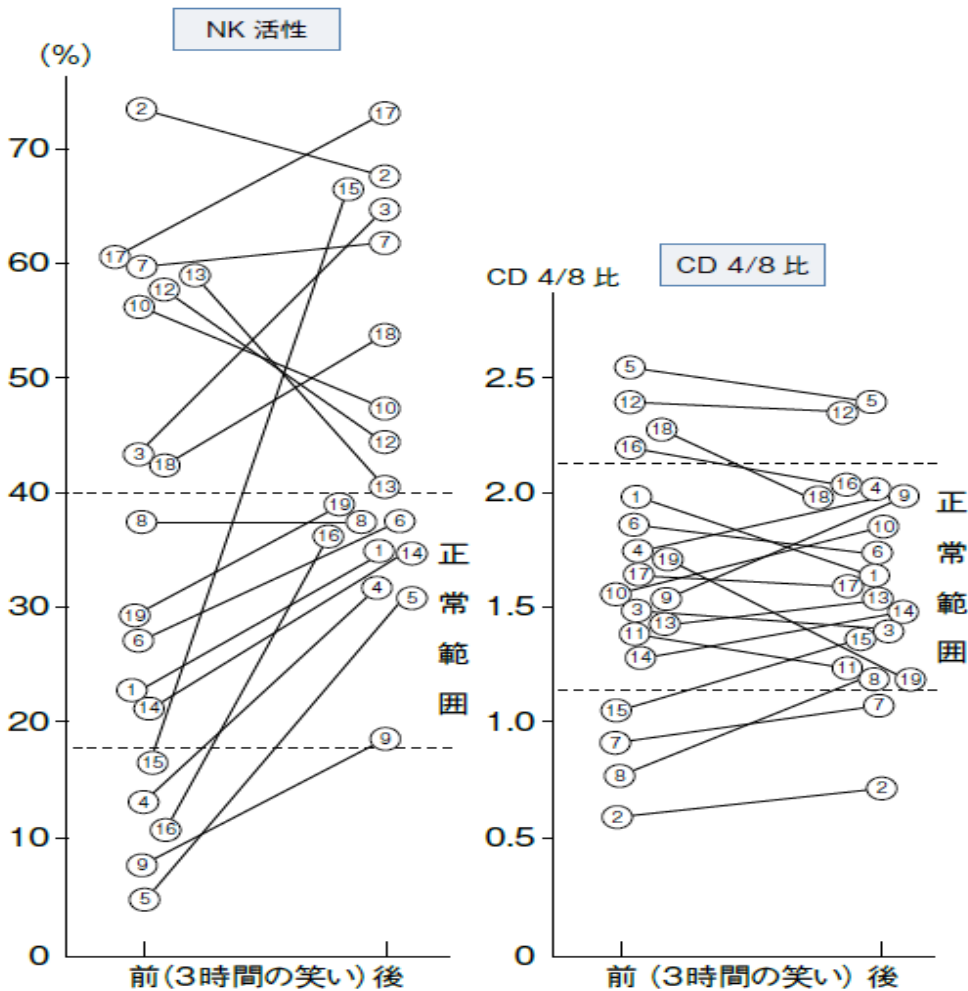


図2) なんばグランド花月での笑いの実験 (伊丹仁朗医師より)

以下は伊丹先生の解説です。「NK細胞とは、まさにがん治療の立役者でありその活性を上げる事はがん治療そのものであると言えます。また、図2右のCD4/8比というのは、CD4は免疫のアクセル役でCD8は免疫のブレーキ役です。この比率が低すぎるとがんに対する抵抗力が弱くなり(がんになり易い)、高すぎると膠原病やリウマチになり易いと言えます。3時間の大笑いの後には、NK活性やCD4/8の低い人は上昇し、一方高すぎる人は低下するなど、正常範囲へ補正される傾向がありました」

この作用機序は、笑う→脳内ホルモン(βエンドルフィン)が上昇→NK細胞数上昇→がん細胞の撃退と言う事になります。

これは、興味深い結果ですね。笑いは、免疫活性を適切にして、ただがんを治すだけではなく、免疫過剰である膠原病も治すという結果が出たのです。しかも、実は楽しくなくとも笑顔の表情だけで、免疫能が活性化する事も分かりました。勿論、大きな声を出して、腹式呼吸で「はっはっは〜」と笑うと一層免疫は活性化します。しかし、人生楽しくない場面も多いです。「がんですね・・・」「転移しています・・・」「余命3ヶ月くらいでしょう・・・」一昔前までは、躊躇されながらの告知でしたが、最近では普通の声色で突然告知（宣告）される時代です。驚くべきことは告知した医師に悪気はありません。ただ忙しいのです。ですから、こうした都合の悪い場面では、まず笑ってみる。声が出なかつたら、笑顔だけでも良い。すると、それ以上免疫を下げる事はないはずですが、しかし、敢えて告知した医師の前では、「理解されていない」と思われ、ますます厳しい言葉になる可能性があるため、「ちょっと失礼」と言って、化粧室に立ち、独りで鏡に向かって微笑んでみて下さい。涙が出るほど出来れば尚結構です。診察室に戻って涙目を見た医師も反省する事でしょうから。

笑いに関しては、以下の報告も興味深いですね。

- ・アトピー性皮膚炎にも、喘息から花粉症（いずれも免疫過敏症）にも笑いは有効である。
- ・リウマチの痛みを改善した。（インターロイキン6の値が劇的に低下）
- ・母親が笑いながら授乳すると、赤ちゃんのアレルギー反応が軽減した。
- ・笑いは抑うつ状態を改善した。
- ・笑いは、優位に血糖を下げ、糖尿を改善する。
- ・笑いは、認知症を改善する。
- ・笑いは炎症を悪化する物質を下げ、炎症を抑制する物質を増やす。

如何でしょうか？笑うだけで免疫が活性化しリウマチの痛みも改善し、糖尿病の血糖も改善し、アトピーやうつ病や認知症まで改善するというのです。

## 2) 笑いは遺伝子を変える（村上学説）

「精神的因子が遺伝子スイッチのオンオフに関係する」（1997年）という筑波大学村上和雄名誉教授の仮説ですね。村上先生によると、遺伝子は持って生まれたものだが、後天的な要因でオン/オフする事がある。その要因は3つある。

- ① **物理的要因**；例えば飢餓状態は生き残りのための遺伝子のスイッチをオンにすると考えられる。断食はそれが期待される。
- ② **科学的要因**；ダイオキシンや PCB などの所謂環境ホルモンは体内で内分泌攪乱物質となり、体内で正常遺伝子をオフにして、異常をきたす遺伝子をオンにするためと言われている。
- ③ **精神的要因**；ショック、興奮や感動、愛情や憎しみ、喜びや悲しみ、笑いや妬み、心情や思想なども遺伝子スイッチをオンにするという。ひたすら強く願う事はその願いに関する遺伝子がオンになるという。

村上教授の、この遺伝子変異を見るための糖尿病患者での実験は有名です。

具体的には、21名のⅡ型糖尿病患者さんたちに、ある仕掛けをして空腹時血糖と昼食後

2時間目の血糖を採血するというもの。仕掛けとは、1日目には2時間目の採血前に大学の先生から50分間糖尿病の講義を聞いてもらい、2日目には、1日目と同じメニューの昼食後に、同じく50分間、今度は吉本の人気漫才コンビのB&Bの漫才を聞いてもらってから採血をするという実験。その結果が興味深い。大学講義時は食後2時間目の血糖が空腹時に比べて平均で123mg上昇したのに対して、B&Bのあとは血糖上昇の平均値は77mgで、その差は46mgもあった。村上教授はこの結果をアメリカの糖尿病学会誌「ダイアベテスケア」に投稿。これが話題となって、アメリカのロイター通信が「ハッピーメディカルニュース」として全世界に配信された。(余談ですが、この後、村上教授のもとに「糖尿病にきくB&Bという薬はどこで売っているのですか?」という問い合わせが相次いだとか・・・)

村上教授はこの変化を遺伝子レベルで研究し論文にまとめて見えます。その論文のタイトルと内容を簡単に紹介しましょう。

論文 ; 「笑いがⅡ型糖尿病患者の遺伝子作用の発現を規定」 *Psychotherapy and Psychosomatics* 2006, No75

本文より抜粋要約「漫才をきいて1時間半後の遺伝子解析で18,716個の遺伝子の中で23個の遺伝子に変異が起こった。「漫才」をきいて1時間半後8個の遺伝子発現が増加、15個の遺伝子発現は低下した。これらに血糖代謝に直接かかわる遺伝子は含まれていなかった。23個の遺伝子のうち18個の遺伝子の機能は解明されており、その内4つは免疫反応タンパク質生成を規定する。信号交感タイプ4つ、細胞サイクル3つ、免疫反応に関わるタンパク質合成3つ、代謝機能2つ、細胞死1つであった。結論、われわれは積極的情緒の一つである「笑い」が遺伝子発現に結びついている事を実証した。」という。笑いを遺伝子レベルで研究した論文は初めてだとの事です。

皆さん如何でしょうか？

笑いによって、種々疾患が改善する理由は遺伝子レベルでダイナミックに起こっていたという事ですね。

### **遺伝子の変異を起こすもの**

ここからは船戸の考察ですが、これら遺伝子の変異によって、色々な病気のスイッチがオンになったりオフになったりする事は間違いなさそうです。

しかし、もっと重要な事があります。遺伝子の変異の結果として病気が出ますが、その遺伝子変異を起こす原因があると言う事です。その原因とは「今の皆さんの生き方」そのものではないでしょうか。今現在の皆さんの「これで良い」という習慣化した生き方の「結果」、遺伝子変異が起こってしまったのです。

がんになるにはがんになる遺伝子スイッチをオンにして、同時にごんを抑制する遺伝子スイッチをオフにするような生き方があったのかもしれないね。つまり、笑いが少なかった可能

性があるのではないのでしょうか。それならどうするか？「笑い」をもっと生活に取り入れましょう。きっと今まであまり笑いのなかった人ほど著効を示します。今まで笑っていた人はもっと笑いましょう。笑顔の表情だけでも効果はあります。それなら、苦しい時ほど、怒りがふつふつと湧いた時こそ、「ニッ」と笑顔で「ホッ」と息を出すのです。出来れば連続して出せばなお効果的です。「ホッホッホッ・・・」。ただし、当事者の前では相手の怒りをかいそうなので、必ず場所を変えて（化粧室など）行って下さいね。楽しい気持ちでなくてもいいのです。笑顔の表情と呼吸法で、後は勝手に皆さんの遺伝子は修復される事は分かっていますから。私は「にもかかわらず笑い」を略して「にもか笑い」という言葉を提唱したいと思っていますが・・・。如何でしょうか。

ロサンゼルスオリンピックで、陸上100mや200m、リレーや走り幅跳びなど7個の金メダルを取ったカールルイスは、100m走の時に、70mほどのところで、「ホッ」と微笑むのだそうです。

また、テニスの全米オープンで日本人初の優勝した大坂なおみ選手はセリーナ・ウィリアムズ選手との決勝戦で、途中の危機を脱したのが「微笑み」だったと言います。それこそ「にもか笑い」です。その心は「楽しもう」ではないのでしょうか？

勝負に勝とうと思わなくてよいのです。苦しい時ほど、笑顔を忘れない事が大事なんですね。産婦人科医で自らを笑いの健康法師と名乗る昇幹夫先生は、そもそも顔とは他人に見せるためにあると言います。皆さんの良い笑顔こそ、他人を励まし勇気づけ幸せにするものであり、「あなたの笑顔何より薬」だと言われます。特に医療者たるもの心すべきだと言います。

### **笑いとは祈りは表裏一体**

さて最後に「祈り」について見てみましょう。私は祈りは笑いとは表裏一体であり、祈りもがん治療として活用すべきだと思っています。

祈りについては、スピンドリフトというハーバード大学やコロンビア大学などで組織され祈りの有効性を研究したという機関が有名です。この中で、注目すべきは「祈りは実現する」と結論している事ですね。

以下に、その詳細を記載します。

\*\*\*\*\*

- ① 「祈りは実現する」；麦の発芽実験で、麦を2つに分けて片方にだけ祈りをささげると言うもの。すると、何度行っても祈った方の麦の発芽率が高かった。祈りは麦の発芽効果に有効であると思われた。
- ② 「苦しい時ほど祈りの効果はある」；祈りの対象者が辛く不幸であり、重症であるほど祈りの効果は大きい。
- ③ 「祈りの量は祈りの効果と比例する」；時々祈るより、常時祈った方が効果がある。

- ④ 「対象を明確にした方が祈りの効果は現れやすい」；誰に対して祈るのかをはっきりさせたほうが祈りの効果は出やすい。
- ⑤ 「祈りの対象が増えても効果は減らない」；対象が1人でも複数・多数でも祈りの効果は同じだった。
- ⑥ 「祈りの経験の長い人ほど効果も大きい」；普段から神棚や仏壇へお祈りしている人の方が効果は大きい。
- ⑦ 「無指示的祈りの方が指示的祈りより効果が大きい」；指示とは結果を指示する事。例えば、「病気が治りますように」とか「合格できますように」というように結果を指示する祈りより、「神様の良い方向へお導きください」とか「その人にとって最善の結果となりますように」のように宇宙や神を信じて任せる祈りをいう。麦の発芽実験では、指示的祈りより無指示的祈りの方が2倍発芽効果が高かったという。

\*\*\*\*\*

如何でしょうか。まず祈り自体はしないよりした方が良く、出来る限り真剣に何回も祈った方が良く、しかし対象は明確にした方が良く、誰のどういう病気かはっきりさせながらも「治る」「良くなる」などの結果は指示しない事が重要だという事です。

もし自分が肺がんなら、「私の肺がんが治りますように」という祈り方より、「私の肺がん」は明確にしながら、「私にとって最高の結果となりますように」という祈りの方が2倍効果が上がる事になります。

そして、出来る事ならこの祈り心を「笑顔」で行う。最期の時まで。わたしはこれこそが、人間として生まれ、人間として生き、人間として逝く最高の人間らしさではないかと思えます。そして、これこそ、私が思い願う「健全な死に方」だと思うのです。

その死に方は、今のあなたの笑顔から、「にもか笑い」から実践できるという事なんですね。あなたの人生の主導権はあなたの笑顔が握っているのです。