

## ～ 新型コロナウイルス対策のコラム ～

皆さん、いかがお過ごしですか？ 新型コロナウイルスが猛威を振り、不安や心配を抱える方が多くいらっしゃると思います。疫学講座として、何かできることがないかと考え、新型コロナウイルス対策のコラムを立ち上げました！ 少しでも皆さんのお役に立てて頂ければ幸いです。

第一回目は、**「笑って、免疫力アップ！ 新型コロナウイルス対策！」**です。



世界中に新型コロナウイルスが広まり、日本でも1.3万人以上の感染者がでています。新型コロナウイルスは、主に、飛沫感染（感染者の咳・唾・鼻水等に含まれるウイルスを吸い込んで感染）と接触感染で広がると考えられています。対策として、①手洗いや消毒、②マスクの着用、咳エチケット、③3密（密集、密閉、密接）を避ける等があります。緊急事態宣言が全国に発令され、外出自粛、「ステイホーム」となりました。また、連日の報道で不安や心配になり、ストレスもたまることも多くあるのではないのでしょうか。過度なストレス等で免疫力は低下しやすくなります。新型コロナウイルスも免疫力が高い人は罹りにくく、罹っても重症化しにくいとも言われていますので、こんな時ほど、**「笑い」で免疫力をアップし、コロナウイルスの感染予防に役立てましょう！**

「笑う門には福来る」という諺もあるように、昔から、笑いは良いものとされてきました。現代でも、アメリカのジャーナリストで、笑い療法の父と呼ばれるようになったノーマン・カズンズ氏が、難病で原因不明のリウマチ性疾患である強直性脊椎炎を患い、ポジティブな感情、笑いで痛みや病気を克服したことがきっかけとなり、笑いの効果が注目されるようになりました。研究が進み、笑っている人ほど成功している人が多かったり、笑いでストレスホルモンを低下させた

り、ナチュラルキラー細胞を活性化させがんを抑制したり、炎症のマーカーを低下させリウマチを改善したり等々**笑いが免疫力を上げ、健康に良いこと、病気を治すこと、病気を予防すること**等がわかってきました。

当講座でも、毎年「笑って健康教室」を開催していますが、参加者の体重が減少し筋力が増加したり、血圧が低下したり、幸福度が上がり、ポジティブになったり、健康関連の生活の質が向上したりなどと笑いの効果がわかってきました。この「笑って健康教室」とは、インドで生まれた笑いヨガに、笑い与健康に関するミニレクチャーと落語の鑑賞を組み合わせたものです。笑いヨガとは1995年インドで開発された健康法で、体操としての笑いヨガの呼吸法を組み合わせた健康法で、面白くなくても笑う体験ができ、誰でも簡単に実践できるものです。現在では100か国以上に広まり1万以上のサークルがあり、日本でも全国に広がっています。実は、**面白くて笑っても、面白くなくて笑っても脳の働きが同じ、つまり笑いの効果は同じ**ということが研究で明らかになっています。



そこで、「笑う」お勧めの方法は、「笑いヨガ」です！なぜか、それは、いつでも、どこでも、1人でも、年齢を問わず、そしてお金もかからず、さらに、**お家でもできる**からなんです。数百種類のポーズがありますので、その中から、状況や目的に応じて選べるんです。そして、最初は面白くなくても、皆でやっているうちに、次第に面白くなってきて、本当の笑いになってくるんですね。

その他、テレビなどでの落語や漫才、お笑いの鑑賞など「笑う」手段は、何でも構いませんので、ご自分に合ったものを見つけていただき、笑って、前向きに日々の生活を送って頂ければ幸いです。

**十分な手洗いや手指消毒に加え、笑って免疫力をアップしていきましょう！**

文：舟久保徳美

### ストレスホルモン(コルチゾール)値の変化

