

～ 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、体操としての笑いと**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

