

“笑う門には福来る”ということわざや、“笑門福来（しょうもんらいふく）”という四文字熟語があります。これらは、“絶えず笑顔で笑いが絶えない家族には自然と幸せがやってくる”という意味です。また、“悲しいことや辛いことがあってもきっと良いことが起こるだろう”というポジティブな意味もあります。因みに“笑う門には福来る”ということわざは、江戸時代後期から昭和 40 年ごろまでお正月など縁起がいい日に家庭で行う遊びであった“福笑い”が語源であるとの説があります。

さて、最近、笑うことが健康に良い影響をもたらすことが医学的にも明らかになり、笑いの健康効果が注目されるようになってきました。

笑うことで自律神経のバランスが変化して副交感神経が優位になります。その結果、心身の緊張状態が解きほぐされてリラクゼーション効果が生じ、ストレスが解消されます。さらに、副交感神経が優位になると血圧の低下も認められます。ストレスを感じると交感神経が優位になり血糖値を上昇させるホルモンの分泌が高まります。しかし、笑うことで副交感神経が優位になるため血糖値の上昇が抑えられ、糖尿病が改善するとの報告もあります。

さらに、笑うことは免疫にも影響を及ぼし免疫機能を向上させる効果、血行を改善する効果、脳を活性化して記憶力を向上させる効果、大声で笑うことで筋力をアップさせる効果もあると言われています。

また、笑うと脳内ホルモンの一つで“幸せホルモン”と呼ばれるエンドルフィンの分泌が促されます。その結果、幸福感がもたらされると共に痛みを軽減させる鎮痛作用も認められています。

ゲームやおしゃべりを楽しむこと、お笑い番組やコメディ映画などを見ることも効果的です。また、実際に笑うことだけでなく“作り笑い”でも健康に良い効果をもたらすことが明らかになっています。

笑うことを意識して健康で幸せな一年を過ごしましょう。