

# 笑いビタミンC

## 笑いビタミンC

市川治療室 No.70/1996.06

ジョギングをする人のシャツが若葉の反射で薄緑に染まっている。  
連休で都心の車がめっきり減り空気が良くなった。皇居一周のジョギングファンも気持ち良さそうだ。

しかし、ジョギングをしたくても病気や怪我でできない人がいる。  
走ると疲れると不精を決め込む人もいる。  
不精組はさて置き、したくてもきかない人はこんなジョギングがあることは存知だろうか。  
体内ジョギングあるいは内臓ジョギング。体にとっても良いそうだ。

つまり思い切り笑うこと。これこそ戸外に出る必要の無いジョギンと長年、  
米サタデー・レビュー誌の編集長を務め、平和運動の先頭に立ったノーマン・カズンズ氏が言っている。  
膠原病にかかり、医師から全快のチャンスは500人に1人と宣告された人だ。

そこでカズンズ氏は体内ジョギングとビタミンCの大量投与を試みた。  
喜劇映画を見て10分間腹を抱えて笑うと少なくとも2時間痛みを感じないで眠れる。  
笑いは最良の治療薬だった。やがてカズンズ氏はサタデー・レビュー誌の仕事に復帰することができた。

アフリカで医療活動を続けたシュバイツァー博士は「一番良い薬は、すべき仕事があるという自覚に  
ユーモアの感覚を調合したもの」とカズンズ氏に語っていたそうだ。  
食事のときは必ずおかしい話を披露した。大笑いは最も大切な献立のコースになっていた。  
体内ジョギングでシュバイツァー博士は90歳まで生きた。

笑い飛ばして難病を治したカズンズ氏の闘病体験は「笑い治療力」に詳しい。  
「大笑いは腸と横隔膜とを動かす情感、つまり健康感を生み出す」と書いているそうだ。  
難しい顔をして、どこかで大笑いしていたらいい。連休に体内ジョギングでもするとしようか。

上記は5月3日の毎日新聞の余録（朝日の天声人語・読売の編集手帳に相当）です。

※膠原病（コウゲンビョウ）・・・結合組織の炎症による疾患の総称  
全身性エリテマトーゼス・強皮症・動脈周囲炎・慢性間接リウマチなど

ガン患者に生きがいを持たず意味でモンブラン登頂を指導（1987年に登頂成功）した  
伊丹仁朗医師（倉敷市・柴田医院）は下記の実験と結果を発表しています。

「大阪の「なんばランド花月」で吉本新喜劇や漫才をガン患者らに楽しんでもらい、  
開演の前と後に採血して免疫機能を調べた」

「その結果、笑うことによりNK（ナチュラル・キラー）細胞の活性が高まる傾向が  
はっきり読み取ることができた」

※NK（ナチュラル・キラー）細胞・・・良性・悪性をとわず腫瘍細胞を攻撃するリンパ球の一種  
誰でも一日に2～3個（一説では2000～3000個）のガン細胞が体の中で生まれています。

NK細胞の働き（ガン化した細胞を攻撃）はインターフェロンにより活性されます。  
インターフェロンは必要に応じて体内で合成されますが、そのためにはビタミンCが必要です。

※インターフェロン・・・ウイルスに感染した細胞が生産する糖タンパク  
未感染の細胞膜に付きシグナルを内部に送り  
抗ウイルス・タンパクを作らせ未感染細胞の感染を防ぎます。

NK細胞を含めリンパ球の働きは間脳（視床・視床下部）がコントロールしています。  
間脳の働きは「闘争心・生きがい・ユーモア」といった  
「前向きの心＝プラス思考」の状態で活発になるといわれています。

伊丹氏（前出）は笑いについて次のようにもアドバイスしています。

「（おかしくなくても）笑顔を作るだけでも効果がある事が分かりました」

笑うこと・ビタミンC摂取・仕事の自覚・ユーモアの感覚などは  
NK細胞の活性・インターフェロン生産に関係しています。

これらは良性・悪性腫瘍の排除・ウイルス感染に有効かつ科学的な健康管理・回復方法です。