

がんの話題(8)

— 笑い —

医療法人 幸良会 シーピーシークリニック 武 元 良 整

{がんと笑い}

Table 1.1に紹介した樋口氏は悪性度の高い肺がんを克服し、後遺症と闘いながら全国を講演され、観客へ笑いを提供しながら、生きるための勇気と未来への希望を届けています。氏はその著書(文献1)で紹介されている「笑いは最高の抗がん剤」などの言葉で講演活動中です。がんと闘病から得た経験を基にした樋口氏による啓発活動です。医師として笑いを推奨し、実践している昇幹夫氏のHPをTable 1.2に紹介します。能書き不要の「笑顔がクスリ」という極めて楽しい内容です。がん領域では臨床的事実としての報告はみられますが、まだ、学術的な最終結論までには至っていません。Table 1.にはがん関連のウェブサイトの一部を紹介します。(聞くところでは、関西にはお笑い看護師もいるとか?)

{血液がんと笑い}

「血液がん告知」を受けた時、約60%の方はショックを受けたとのアンケート結果があります(平成17年9月号本誌26ページ)。その後に約30%は鬱状態になるとも言われています。そのようなストレスのもとでは大脳辺縁系が過剰に反応している事が知られています。その大脳辺縁系を落ち着かせるのに「笑い」が役立つという研究もあります。少なくとも、悲観的にならない事(positive emotions)が良いとする総論が造血幹細胞移植を受ける症例でも明らかにされました(文献3)。それによると、移植前の患者の楽観的で前向きな感情は短期的予後がよく、悲観的であると長期予後に悪影響するようです。移植チームとして、これを立証するための心理介入による多施設間研究が必要と提言しています。

{慢性疾患と笑い}

病気になる前に多くの人がストレスを感じていたとの統計もあります。しかし、生活全般でストレスを感じる人のほうが多数派ですから、ストレスと慢性疾患との因果関係を直接証明するのは困難です。さて、ストレスを跳ね返す「笑い」が下記疾患の治療結果に好まし

Table 1. 「がん」関連のウェブサイト

1. がん患者関連
<http://www.k4.dion.ne.jp/~higuchit/index.html>
2. 医師関連
<http://homepage2.nifty.com/smilenobori/index.htm>
3. 医療現場ストレス関連
<http://www.mmjp.or.jp/HGC/stresscare/nurse/nurse.html>
4. 医療と笑い関連
 - A. 情動機能研究
<http://idaten.c.u-tokyo.ac.jp/~t-murakoshi/Purpose.html>
 - B. 慢性病と笑い
<http://www2.health.ne.jp/library/5000/w5000500.html>
5. がん患者と家族のための情報
<http://blog.nikkeibp.co.jp/cancernavi/>
6. がん統計
<http://ganjoho.ncc.go.jp/pub/statistics/statistics01.html>

い影響を与える事が学術論文として報告されました。内容を簡単に紹介します。

A. 関節リウマチ(文献3、1996年)

吉野らはリウマチ患者と健常者の笑いによる神経内分泌-免疫系の変化を落語の前後で検査しています。リウマチ患者で高値とされる血中IL-6値は落語の後で落語前値の1/3に低下し、健常者の値に近づいたことを報告しています。

B. アトピー性皮膚炎(文献4、2001年)

アトピー性皮膚炎では精神的ストレスが多く、症状悪化の一因ともされています。この論文ではアトピー性皮膚炎の237人を12週間観察し、改善例と非改善例との2群間で笑いの関与を調べました。結果は症状改善例の89.8%(177/197)が良く笑っており、非改善例の40例中、笑いがあったのは4例のみ、10%でした。さらに喜劇ビデオをみた後に施行したブリックテストによる皮膚の膨疹や紅班反応が有意に縮小していました。

{笑いの医学、遺伝子}

遺伝子時代の到来を実感させるのが2006年の文献5です。「笑い」が遺伝子へ与える影響をマイクロアレイ法にて18,716種類の遺伝子解析で調べています。対象はインスリン治療を受けていないタイプ2糖尿病の12名(平均年齢63歳、BMI 23.2、HbA1C 6.8)。第1日目は昼食後に40分間の落語を約300人の観客と一緒に聞いてもらいました。第2日目は同様に昼食後、単調な40分間の講義を聞いてもらいました。その結果、23種の遺伝子が単調な講義を聞いた時よりも落語を聞いた時に有意に強く発現されていました。この時、血糖値の測定も同時に施行されました。血糖上昇の平均値は単調な講義で124mg/dLであったのに

対して落語では98mg/dLと血糖値の上昇が有意に抑制を受けています。強調したい事は、前述の強発現された23種類の遺伝子は血糖値の変化に直接関与する遺伝子ではないということです。今後の詳細な解明が待たれます。

この論文を企画したきっかけになったlettersが2003年に報告されています(文献6)。それはLaughter lowered the increase in postprandial blood glucose.という内容です。文献5同様に2日間の研究です。19名の糖尿病患者(平均年齢63歳、BMI 23.5、HbA1C 7.2)と健康な5名(平均年齢53歳、BMI 24.3、HbA1C 4.8)に対してまず、初日には食後に約40分間のユーモアの全くない講義を聞いてもらう。そして食後2時間で採血。第2日目は1000人の観客の中で一緒に漫才を聞いてもらう。同様に食後2時間で採血。結果は糖尿病患者での血糖値上昇は講義の後には122mg/dL、ところが落語のあとでは77mg/dLしか上昇しませんでした。健康人ではそれぞれ、36mg/dLと21.6mg/dLでした。したがって、落語を聞いた事で、血糖値の上昇幅が約45mg/dL抑制されたこととなります。

同様の研究がこれからのがん領域でも大いに期待されます。

文 献

- 樋口 強 「つかむ勇氣 手放す勇氣」 春陽堂書店、東京 2006年9月。
- Hoodin F et al. Do negative or positive emotions differently impact mortality after adult stem cell transplant? Bone Marrow Transplant 2006; 38:255-264.
- 吉野慎一 他 関節リウマチ患者に対する楽しい笑いの影響. 心身医学 1996; 36: 560-564.
- 木俣 肇 アトピー性皮膚炎における笑いの効果 ストレスと臨床 2001; 10: 33-37.
- Hayashi T. et al. Laughter regulates gene expression in patients with type 2 diabetes. Psychotherapy and Psychosomatics 2006; 75:62-65.
- Hayashi K et al. Laughter lowered the increase in postprandial blood glucose. Diabetes care 2003; 26: 1651-1652.