

健康チェック

笑いの健康効果

滝宮総合病院 保健師 太田 奈都紀さん

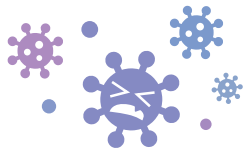
笑ったあとにリラックスしたことはありますか？
実は、“笑う”ことで健康にも
効果があることがわかっています。

1. ストレスが軽減する

笑うことでストレスホルモンといわれているコルチゾールの分泌が抑えられるといわれています。緊張や不安が緩和され、リラックス効果が得られます。

2. 免疫機能が上がる

笑うことでナチュラルキラー細胞（NK細胞）が活性化します。免疫力が上がり、感染症などの疾病に対する抵抗力が高まります。



3. 痛みが緩和される

笑うことで脳内物質のひとつであるエンドルフィンというホルモンが分泌されるということがわかってきました。このホルモンは鎮痛作用があり、痛みを軽減する効果が期待できます。

4. 脳が活性化する

笑うことで脳内の記憶を司る器官である海馬が、活性化するといわれています。海馬が活性化すると記憶力の向上や認知機能の維持に効果があります。

5. 自律神経のバランスが整う

笑うことで交感神経が促進されたあと、急激に低下することによりリラックス効果が得られます。体を緊張モードにする交感神経とリラックスモードにする副交感神経とのスイッチが頻回に切り替わることで自律神経が整います。