



# 笑いは、本当に 心と体にいいのか？

吉本興業  
2018年9月5日



実は昔から  
国内外で  
研究されている。

# 笑い与健康に関する研究

## ■ 「笑いとお癒力」 ノーマン・カズンズ

アメリカのジャーナリスト、1964年重度の膠原病に。  
ビタミンC+コメディのビデオ「どっきりカメラ」のビデオを見て  
ひたすら10分間大声で笑い続けるうちに痛みなしに眠れ、さらに現場復帰。  
この体験を医学雑誌に発表～1982年アメリカで「ユーモア療法学会」を結成。

## ■ 「対癌」 伊丹仁朗医師

1991年がん患者に吉本新喜劇を見せ採血。  
全体のNK細胞の活性化（平均値は35 - 45%）

## ■ 「鎮痛効果」 日本医科大学吉野楨一教授

1995年リウマチ患者に落語を聞かせる。インターロイキン6、  
インターフェロン $\gamma$ （炎症を悪化させる血液中の物質）が顕著に減少。

# 笑い与健康に関する研究

## ■ 「笑いと胎教」 松本治朗医師

1996年CTG（胎児心拍陣痛図）を分娩監視装置で記録。

落語聴取によって母親がほほ笑むと胎児の状態が良好となることを確認。

落語：桂米朝「地獄百景」、桂文珍「老婆の休日」、若手「動物園」

## ■ 「笑いと血糖値」 村上和雄氏

2003年食後に大学の講義受講と漫才観賞を行い、それぞれで血糖値を測定。

笑いだけで血糖値が4.6下がった。

アメリカの糖尿病学会誌にて発表～ロイター通信で発信。

# 『よしもと』と 『大阪国際がんセンター』

## との取り組み



# 『笑い』によるがん予防や 治療効果を検証する実証研究発表

(2018.5.29発表)



YOSHIMOTO



大阪国際がんセンター

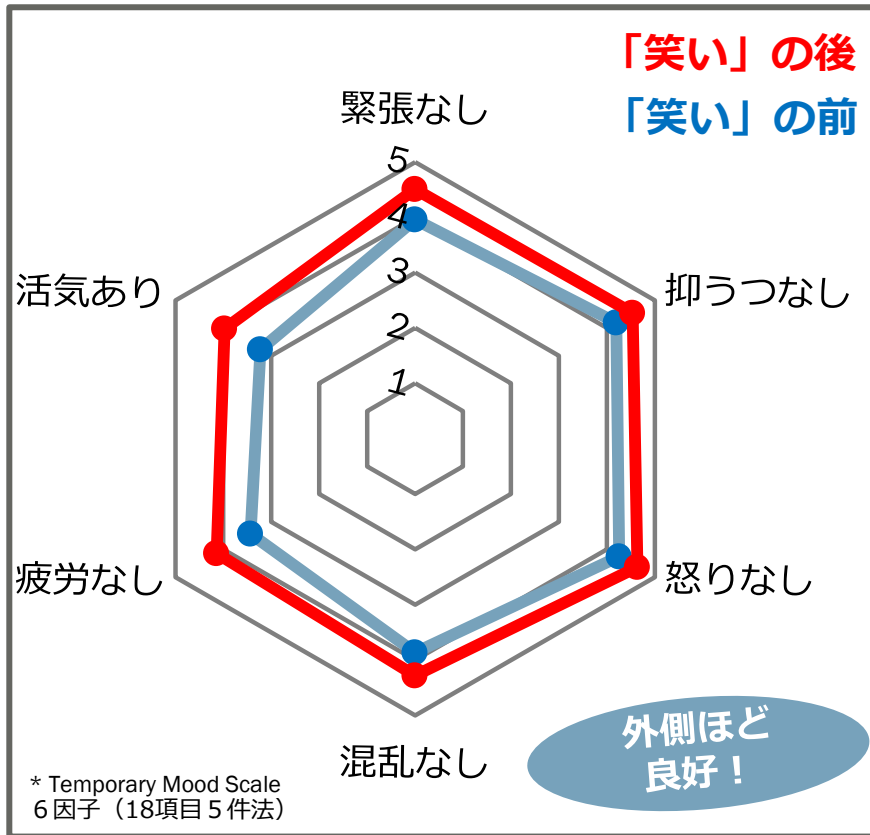
漫才や落語で笑いを提供し、  
笑うことでがん患者にどのような変化が生じるのか？

がん患者らに被験者になってもらい、  
大阪国際がんセンター1階のホールで月2回程度、  
漫才・落語を見る前後で血液と唾液の検査を実施。

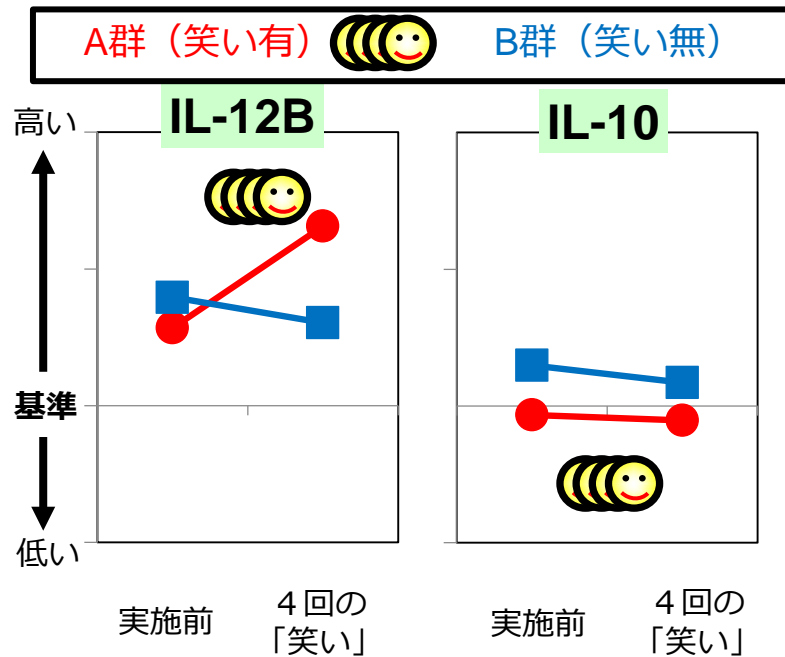
患者にかかるストレスや免疫細胞の変化、  
鑑賞によるQOL（生活の質）や免疫機能などに与える影響を明らかにする。

## 『笑い』がもたらす効果

## 一時的気分尺度（6因子）の変化



## 免疫細胞の能力を調べる検査



- ・免疫を高める物質（IL-12B, IFN $\gamma$ ）
- ・免疫を抑える物質（IL-10）

## ① 一時的気分尺度

「笑い」を楽しんだ後では、気分状態の中で「緊張」、「抑うつ」、「怒り」、「混乱」、「疲労」、「活気」6因子の改善がみられた。

## ② QOL（生活の質）のスコア

「笑い」を定期的に楽しむと、様々なQOLの中で、**特に痛みの症状が改善し、認知機能が向上した。**

## ③ 免疫検査

「笑い」を定期的に楽しむと、免疫を高めてがんをおさえる作用をもつIL-12Bを出す能力が上昇した。



# 大阪精神医療センターとの 認知症予防プログラム

近畿大学

ストレスマネージメントの  
取り組み事例

# 大阪精神医療センター・枚方市と吉本興業の連携による認知症予防プログラム

## よしもとがつくるおもしろいスポーツ 「よしすぽ」プロジェクト



[実施]  
2018年  
01月31日  
02月08日  
02月22日  
03月14日

よしもとが提案する「笑い」に「スポーツ」を  
かけあわせたおもしろいスポーツ「よしすぽ」を  
運動プログラムとして実践。人間の基本的な  
動作である「走る、跳ぶ、投げる」を  
基軸とした新スポーツの開発

## 笑って認知症予防 脳に効く！吉本新喜劇



[実施]  
2018年  
03月26日

川畑泰史座長ら吉本新喜劇の座員が、  
大阪精神医療センターの監修のもと、  
記憶力・注意力・連想力などの認知機能を高める  
さまざまな要素をふんだんに取り入れた  
ミニコントやゲームを展開

# 近畿大学との「笑い」のストレスマネジメント開発

近畿大学医学部と吉本興業が共同で、大阪が誇る文化「笑い」のメンタル面での医学的効能を検証し、新たなストレスマネジメント方法の開発

## 「笑い」のストレスマネジメント開発

大阪が誇る「笑い」の文化を用いて、新たなストレスマネジメント方法の開発、確立をめざす。  
「笑い」の医学的検証を行うため、日常的な笑いの習慣がもたらす効果を以下の点で研究



[実施日]  
2017年  
02月15日  
03月01日  
03月15日



いま、ライブが  
人気になってきている





WITH  
歌 : 中島みゆき  
作詞 : 中島みゆき  
作曲 : 中島みゆき  
より抜粋

でも、ひとりきり泣けても  
ひとりきり笑うことはできない