第18回　健康教育講演会

すこやかに生きるために

〈記録集〉

と　き　平成18年7月1日(土)
開場 PM1:00　開演 PM1:30～4:00

ところ　観音寺市民会館大ホール

社団法人　三豊・観音寺市医師会

第18回健康教育講演会

開会あいさつ

三豊･観音寺市医師会会長　香川嘉宏

来賓あいさつ

観音寺市長　白川晴司

三豊市長　横山忠始

「笑いと健康 ～寄席の笑いで元気回復！～」

第Ⅰ部

落語　古今亭 菊朗 さん

講演
『笑いと健康』　財団新居浜病院副院長 枝廣篤昌 先生

第Ⅱ部

落語　鈴々舎 風車 さん

江戸曲独楽（えどきょくごま）　三増紋之助 さん

落語　柳亭燕路 師匠

主　催 ／ 社団法人 三豊･観音寺市医師会

特別後援 ／ ＮＨＫ高松放送局・四国新聞社

後　援 ／ 香川県医師会・観音寺市・三豊市

主催者挨拶

三豊・観音寺市医師会会長　香川　嘉宏

来賓挨拶

観音寺市長　白川　晴司

三豊市長　横山　忠始

番　組

第Ⅰ部

落語　古今亭　菊朗 さん

講演　枝廣　篤昌 先生

第Ⅱ部

落語　鈴々舎　風車 さん

江戸曲独楽　三増　紋之助 さん

落語　柳亭　燕路 師匠

閉会の挨拶

三豊・観音寺市医師会副会長　島田光義

司会進行

三豊・観音寺市医師会理事　河田健介

ご あ い さ つ

香川　皆様、こんにちは。ようこそ私たちの医師会が主催いたします健康教育講演会にお越しいただきまして、ありがとうございます。この会は、平成とともに始まりましたので、今年が第18回目ということになります。そして昨年と異なりますことは、昨年までは１市９町としてやっていたのですけれども、私たちの医師会も今年の１月１日から観音寺市三豊郡医師会という名称から、三豊・観音寺市医師会というように名称が変わりまして、またこの１市９町が２市になって始まりました。これが昨年までと違うことです。

私ども、今日の今日まで非常に心配していたのですけれども、今、目の前に白川市長さん、横山市長さんが２人おられて、そのお二かたを前にこのようなことを言うのも何ですけれども、実は、市・町の合併が、２市になって、行政のサービスが少し薄くなるのではないかと。昨年までは１市９町の所から、ずっとバスで皆さんを送迎していただいたのが、今年はひょっとするとそれがなくなりはしなくても台数が減ったり、あるいは広報がちょっと手薄くなって、今日の参加が去年の半分ぐらいになるのではないかと、そのような心配をいたしておりましたけれども、それが実はもう杞憂に終わったということを、これだけ大勢の皆様がたを目の前にして非常に喜んでおります。改めて、行政のかたがたの今までと変わらないご協力と、それからここへご出席なさった皆様がたの熱意に感謝の念を申し上げます。

さて、本日のテーマですけれども、毎年このテーマを決めるのは、原則としてこの会の時にいただきました皆様のアンケートから、次の年のテーマは何かということを伺いまして、それを基本にして決めておるのでありますけれども、今年はそれからちょっと外れまして、思い切ってテーマを変えました。最初、今日皆様がたここへ来られた時にお気づきになったと思うのですけれども、ここに出ばやし、三味線とか笛のチョンチョコ、チョンチョコという音が聞こえて、例年とは雰囲気が変わっていたと思います。私たち、この今の世の中を見回しますと、もういろいろな腹の立つこととか、悲しいこととか、しゃくに触る、いろいろあります。今、医学の面では、怒りと比較しまして笑いが、その笑う人の健康に非常に大切だということがだんだん分かってきております。がんの末期になった患者さんでも、笑いを失わなければ非常に幸せな最期を迎えることができると、そのようなことが分かっております。そのような意味で、この「笑い」ということを一つのテーマとして、健康教育講演会のテーマに取り上げました。

今日は落語３題、それから曲独楽１題を用意しております。今日、心の底からせめて１

時間でも２時間でも皆様がたに笑っていただければ、多分皆様がたは、１年とは申しませんけれども、３か月か半年ぐらいは寿命が延びて帰っていただけるのではないかと、私ども期待しております。このようなつまらない話をするよりは、どんどん今から始まっていきますので、今日半日、最後まで心からなる笑いをしていただいて、皆様の健康に資することを期して、本日のごあいさつに代えさせていただきます。ありがとうございました。

河田　続いて、ご来賓の皆様よりごあいさつをいただきたいと思います。まず最初に、白川晴司観音寺市長様より、ごあいさつをいただきたいと思います。よろしくお願いいたします。

白川　皆様、こんにちは。今日は、大雨注意報・洪水注意報が出ておりまして、これが警報に変わりますと、横山さんも私もじっとしていられないという、役所で詰めなければならないのですけれども、大変お足元が悪い中、18回目を迎えます健康教育講演会に多数のかたがたが参加をしていただいて、「健康とは何ぞや」というような講演が盛大に開催されますことを、心からお喜び申し上げます。

ただいま香川先生のほうから、手厳しいお言葉をいただきました。私も、横山さんも一所懸命に、この大変厳しい現状の中で頑張っておるわけでございますけれども、先生のお言葉はそっくり私は国のほうへ回していただかないとたまらないのです、本当に。もう国のほうがどんどん予算を切ってきまして、それから併せて県のほうも一緒になって予算を削ってくるような状況でございます。ですから私どもは、本当に少ない財源の中で市民のかたがたにどのような福祉を提供していくのか、あるいはまた市民サービスを提供していくのかということで、合併をしてこのかた、観音寺も９か月ぐらいになります、また三豊市も７か月ですか、６か月ですかになりますけれども、お互いに知恵を絞りながら、両市が協力し合いながら、昔の１市９町、観音寺三豊郡をどのようにして発展させていくのかということに腐心をしておるのが現状でございます。どうかその点は、ご理解を願えたらというように思っております。

ただ、福祉・医療・保健、この三位が一体になって今までやっておりましたけれども、最近は介護という言葉が追加されるようになりまして、四つの項目をこれから一所懸命にやっていかなければならないという時代を迎えました。ですから、その分予算がどんどん、右肩上がりに増幅をいたしておりますので、そのあたりもぜひ医師会の先生がたにご協力願いながら、県とか国のほうに、私どもも一緒になって、福祉の切り捨てがないように頑張っていかなければならないというように思っておりますので、重ねてよろしくお願い申し上げます。

本日の講演会が実りの多い講演会になることを、心からご期待申し上げますとともに、面積・人口とも三豊市のほうが多いわけでありますけれども、３か月ぐらい先輩の市になりましたので、私が先にあいさつをさせていただきましたことをお許し願えたらと思っております。今日ご臨席の皆様がたのご健勝、ご多幸を心よりお祈り申し上げまして、粗辞でございますけれども、お喜びのごあいさつに代えさせていただきます。どうも本日はおめでとうございました。

河田　白川晴司市長、ありがとうございました。引き続いて、横山忠始三豊市長様、よろしくお願いいたします。

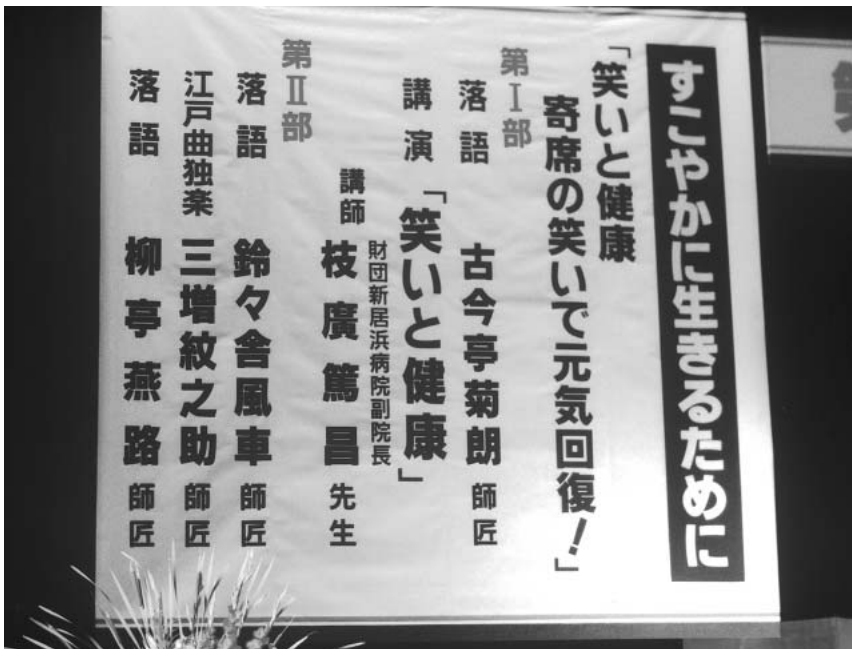
横山　それでは皆さん、こんにちは。今日は本当にお足元の悪い中ですが、立ち見席が出るほどの盛況の健康講演会が開催されますことを、心よりお喜びを申し上げます。

三豊市も発足しまして、もう半年が過ぎました。しかしながら、まだまだ改革の途上でありまして、組織も全然でき上がっておりません。市民の皆様がたには、どうぞもうしばらくの間、ご猶予いただきまして、よろしくお願いしたらと思います。来年の４月には第１次改革を終了したいと思っておりますので、それまでの間は少し組織が乱気流の中におりますが、その辺、少し大きな気持ちで見つめていていただけたらと考えております。

ということで、日々私の周りは、もう困った出来事、困った相談で、毎日取り囲まれております。考え方によれば八方ふさがりの日々であります。しかしながら、明治維新の英傑で大久保利通さんというかたがいたと思いますが、このかたの言葉に「困ることはない。困ると思うから困るんだ」という言葉があったと思います。なるほど、われわれは困ったと思うと困ってしまうと思います。状況をそのように考えなければそうでないということで、やはり人生は考え方次第でどうにでもなるというように考えられます。

今日は、この素晴らしい企画のもとで、楽しく、そして笑わせていただきまして、考え方をすっきりして、また元気で楽しい人生に向かっていければと思います。どうぞ今後ともよろしくお願い申し上げまして、お喜びのごあいさつに代えさせていただきます。

河田　横山忠始市長、ありがとうございました。


すこやかに生きるために
「笑いと健康
寄席の笑いで元気回復！」
第Ⅰ部
落語 古今亭菊朗 師匠
講演「笑いと健康」
財団新居浜病院副院長
講師 枝廣篤昌 先生
第Ⅱ部
落語 鈴々舎風車 師匠
江戸曲独楽 三増紋之助 師匠
落語 柳亭燕路 師匠

第Ⅰ部

講 演 「笑いと健康」

講師　枝廣（えだひろ）　篤昌（あつまさ）　先生

略　歴

平成元年　3月　　愛媛大学医学部医学科卒業
平成元年　5月　　愛媛大学医学部付属病院精神科医師
平成3年　4月　　医療法人誓生会山内病院精神科医師
平成5年　4月　　愛媛大学医学部付属病院精神科助手
平成6年10月　　財団法人新居浜精神衛生研究所付属
　　財団新居浜病院精神科医師
平成18年1月1日　同　病院　副院長
　精神障害者通所授産施設と共同作業所の嘱託医
　新居浜市の精神障害者を支える保健・医療・福祉従事者の会代表
　日本笑い学会四国支部代表

司会　三豊・観音寺市医師会理事　河田　健介

財団新居浜
枝廣

河田　まず、落語の第１席めが終わりましたけれども、これに引き続いて、本日の講演に移りたいと思います。講演の先生は枝廣篤昌先生と申しまして、お隣の県、愛媛県の新居浜病院で副院長をなされておられる先生です。精神科の先生です。それに、日本笑い学会四国支部の代表でもあられます。非常に笑いと健康ということに力を入れておられる先生で、大変有名な先生です。

枝廣先生は愛媛大学の落語研究会で、自ら落語もなさっておられます。それに今の古今亭菊朗さんは愛媛大学卒業で、枝廣先生の後輩に当たるかたです。それで今も菊朗さんが出てくる時に、落語家の人というのは必ず出ばやしという、自分の独自の出ばやしを持っておられるのです。枝廣先生も何か出ばやしがあるようですので、今からどのような出ばやしか楽しみですので、さっそく枝廣先生にお願いいたしたいと思います。

それでは枝廣先生に、「笑いと健康」というテーマで、少しお話をしていただきたいと思います。枝廣先生、よろしくお願いいたします。どうぞ。

枝廣　どうもありがとうございます。この曲は、延々と流れ続ければ、延々と踊り続けなければならない。私も何年もやってまいりまして、この曲を１曲歌い切ると、これはかえって体によくないということに気づきまして、このような格好で出てきたのですけれども、普段からこのような格好で診療しているわけではないのでございます。ですから普段の診療スタイルに、今からいきますので、ちょっと恥ずかしいので、皆さんちょっとの間だけ目をつぶっていただいて。目をつぶると言っても、命をなくすという意味ではないでございます。生きていただければありがたいと思うのでございます。

そうですね、このようにしていろいろな所へ、最近、「笑いと健康」ということで話をしてくれということで頼まれるのですけれども、特に２年前、特に私の住んでいる新居浜が大きな被害を受けたのですが、あの時の台風の被害が大きかったですね。あの台風の被害の後で、やはり山のほうで道が寸断されまして、下のほうと、下の村と上の村のほうで連絡が行かなくなって、それでストレスがかかったということで、高知であるとか徳島などで、「笑いとストレス」の講演をしてくれないかと言われて行くのですけれども、山のほうの講演を頼まれるのですけれども、結構地図がいい加減なのです。山のかたの地図というのは。非常に分かりやすいのです。「右に山があって、左に山があって、真ん中に谷があります。そこを左に曲がってください」。行ったら全部山なのです。「ああ、こりゃあ難しいな」などと思いまして。最近はナビゲーションというものがございまして、それでもって行けば大概の所には行けるのでございますけれども、車が途中までしか進めないのです。ですから車を降りまして、ちょっとこのような格好で……。格好悪いですね。このような格好でやっていたのです。一応、ちゃんと革靴も持っているのでございます。持っ

ているのでございます。

どこまで話をしたか忘れてしまいましたけれども……。山のほうへ行きますと、途中で道が寸断されていまして、ナビゲーションがあればそのまま行けたのですけれども、車を止めて、荷物を持って、こう歩いて上がるのです。そうすると、このわけの分からない、この「右に山があって、左に山があって……」。「わあ、どこだろうな」などと思いますと、だんだん時間が過ぎていくのです。今日などは、このようにして時計を持ってきているからいいのですけれども、その日はたまたま腕時計を車の中に忘れてしまった。それで道の中を迷っていますから、「あれ、どうなんだろうな。大丈夫かな」と思っていて、もう遅刻するのではないかと心配しまして、どこか人がいたらちょっと時間を伺おうと思って、いろいろ探していたら、１軒だけ牛の世話をしているおじさんがいたのです。「ああ、よかったな」と思って、その人に聞いてみたら、「あのー、すいません」「はいはい、何かね」「あ、すいませんけど、ちょっと今ね、これから講演に出掛けるんでございますけれども、ちょっと時計忘れちゃったんで、今、何時だか教えてくれますかね」「ああ、ああ、それだったらお安いご用だ。ちょっと待っておくれよ」というので、その世話をしている牛に近づいて、おっぱいをこう、むぎゅーっと持ったのです。「おーおーおー、今10時30分じゃな」。牛のおっぱいをひゅっと持っただけで時間が分かるのです。「わあ、すごいな」と、どうしてなのだろうかと思ったのです。

それから私、歩いて行きましたら、ちょうど上の公民館のかたが、遅くなったというので迎えに来てくれたのです。そして、「今、何時ですか」と聞いたら、「10時30分過ぎです」と、当たっているのです。これはなぜそのように分かるのかと、もう一日中それを考えていました。講演のことは頭になかったです。それで、帰り際にいろいろな仮説を立てるのです、一応、医者でございますから。もしかしたら、毎日、世話をしているから、牛のおっぱいの重みか、つやでもって分かるのかなどと思って。帰りに、またおじさんがいたら聞いてみようと思ったら、ちょうどいたのです。だから聞いてみました。「あの、おじさん、すいません」「ああ、何かね。あーあー、こりゃ先生かね。講演うまくいったんかね。ああ、よかった、よかった。で、どうでした？」「あ、いやいや、それよりもですね、ちょっと帰りの時間が、時計がないんでね、もしよかったら、今、何時だか教えてくれますかね」「ああ、ああ、いいですよ。ちょっと待ってくださいな。この牛のお乳をじゃな、よいしょと。おーおーおー、今、夕方の４時16分じゃな」などと、１分単位で分かるのです。これはびっくりしました。「あー、これだけ１分単位で分かるってのはさすがだな」。

私もやはり確かめないわけにいかないから聞いてみたのです。「おじさん、やっぱり何ですか、毎日この牛の世話をしてると、牛のおっぱいの重みかつやでもって時間が分かるんですか」と言ったら、「ばか言うじゃねえよ。こうやっておっぱい持ち上げたら向こう

に置いてある時計が見えるんだよ」。いやいや、このようなものなのです、もう日常生活というのは。

この小ばなしは、先ほど出ていた菊朗くんから教わったのです。彼はうちの大学の落研の後輩でございまして、本当でしたら、この小ばなしもぜひ使いたかったのに、もう彼が出る前に、「これは私が使うから、使うな」と怒ったのです。なかなか面白く、よくできた小ばなしだなどと思っているのです。

こちらに書いてあるとおり、私は今、財団新居浜病院という精神科の副院長をしているのです。ぱっと見たら若いでしょう？　若いのに副院長、今年の１月１日です。さあ、どうしてかと言ったら、それは私に才能があるから。いや、違うのです。実は去年、立派な院長先生がおられたのですけれども、その院長先生が体調を崩されたのです。それで名古屋のほうの実家のほうへ帰られて療養していて、なかなか院長職が難しいということで、代わりにその時、副院長をされていた塩田副院長が、今、院長になったのです。そうすると副院長をだれかやらなければいけないのではないかということで探していたのです。そうしたら私のちょうど一つ上に先輩がいまして、「きっとこの先輩がやってくれるんだな」と、僕はもうそのころ医長という立場で、医者の中の長ということで、病院の管理は関係ないので、割と気軽にやっていたのです。「多分この先輩が副院長になるのかな」と思っていたら、またこれは偶然ですね、去年の暮れになりましたら、またうちの病院の関連病院の院長が倒れてしまったのです。そして院長先生を探していて、僕の一つ上の先生が、すっといなくなってしまった。「じゃ、うちの病院の副院長、だれかいないか」と言ったら、私しかいないのです。「ああ、しょうがないな」というので、今年の１月１日付けで副院長になったのです。

やはり院長とか、長がつく院長・副院長というのは、病院の施設を管理しなければいけない立場ですから、それまでの医長というのは、いい加減にやっていたわけではないのです。ちゃんと仕事もしっかりやっていたのですけれども、医療に関して責任を持てばいいという立場だったのですけれども、副院長になりますと、今度は病院全体の責任を取らなければいけない。ですから、もしもうちの職員が不祥事を起こそうものなら、院長先生がいなかったら、私がテレビの取材に答えて、「どうもすいません」「あー、申し訳ない」もうそれを思うだけで、もう何かストレスがかかってくるのです。私は胃とか、腸とか丈夫だったのです。ですからもう本当に、潰瘍など全然無縁だったのですけれども、今年の１月から、副院長になってから、もう何かあるたびにおなかが痛くなったり、あと便秘とか下痢とかを繰り返したりしたのです。「ああ、もうやっぱり副院長なるんじゃなかったなあ。やっぱり去年の今ごろがよかったな。うん。あのころがよかった。イチョウがよかった」。ただそれだけの、くだらない。もうこのようなことばかり話していたら怒られてし

まいます。

今日は皆さん、パンフレットと言うのですか、参考文献というのが書いてありますけれども、見ても見なくてもかまわないと思って。でもせっかく刷ってくれたので、見ていただきたいと思うのです。もう、今日は皆さん、大きく笑っていただけましたから、笑うだけでも、本当に健康効果があるなどと言われているのです。最近の健康効果の中で、いろいろなものが取り上げられていますけれども、運動するというのも、一つの効果なのです。昔はジョギングがいいなどというので、走っていましたけれども、走るというのは心臓に負担がかかりますから、ちょうど隣の人と話ができるぐらいの早足で歩くといいのです。このような感じ。ちょっと今のは速すぎたのですけれども。歩くと、これは何がいいかと言うと、心臓がこうポンプの働きをしていますけれども、体の隅々に行った血液が体に帰ってくる時、歩くことで筋肉が引き締まるのです。それで末梢と言うのですか、足の先まで行った血液が元に戻る。第２のポンプとも言われているのです。ですからやはりそのポンプの活躍を、活動することで、元気に。歩くということが、元気になるのです。

あともう一つ、今日と直接テーマは関係ないですけれども、歌を歌うというのもいいのです。皆さんは、カラオケが大好きなかたがたくさんおられるのではないですか。カラオケの好きなかた？　本当はいっぱい手を挙げたいのではないですか。私もカラオケが好きなのです。だれが好きかと言いますと、私のうちのおふくろが好きだったのが美空ひばりさんなのです。この美空ひばりさんの歌というのは、やはりいいですね。やはり戦後に、元気を与えてくれましたから。僕は一番あのころで気に入っているのは、「東京キッド」。「チャランチャランチャーンチャ、ランチャーンチャランチャー、チャララララーララーチャラー、歌も楽しや東京キッド、粋でおしゃれで朗らかで」、ありがとうございます。「ありがと」とやらなければいけないですね。これはいいのです。やはり自分の好きなこと、楽しいことをする、ポジティブに考えるというのはいいのです。

それで、ひばりさんが、どこが素晴らしいかと、よくいろいろなかたが言われるのですけれども、ひばりさんのよさというのは、ファルセットというところがいいらしいです。裏声になった声が、音が落ちなくて響くのです。例えば、「髪の乱れに手をやれば、赤いけだしが風に舞う。憎や、恋しやー」。「恋しやー」、これなのでございます。これが、やはりひばりさんのよさなのでございます。

私は実は、美空ひばりさんが好きで、精神障害者の作業所であるとかそのような所の嘱託医をしているのですけれども、そのような所で忘年会などになると必ず何かやるのです。それでその時に美空ひばりの歌を歌っていたのです。そのころ歌っていたのは、「ひばりの佐渡情話」という、これは知っている人、ひばりさんのファンならば知っているのです。何がすごいかと言うと、前半に山があるのです。「ジャーンジャンジャンジャーラララー、

パパカパンパンパーン。佐渡ーのー」。ありがとうございます。何か本日は、私の歌謡ショーに、どうもありが……。歌謡ショーではないのですけれども。

実はこの歌が、何と言うのですか、後で説明するのですけれども、人間というのは、普段やはり何かする時は緊張するのです。例えば、昼間、一生懸命何かしようとした時は緊張しているのです。内臓というのをつかさどる神経というのがあるのですけれども、体の胃とか腸を調整している機能に自律神経というのがあるのです。自律神経というのは、一つの神経ではないのです。例えば、一つの神経が「腸よ、動け。止まれ。動け。止まれ」と言っているわけではない。二つ神経があるのです。副交感神経と交感神経というのがありまして、副交感神経というのが強く働くと、腸がウッチャ、アッチャ、アッチャッチャと動く。交感神経というのが、その時は弛緩しているのです。力を働かせない。これは食後なのです。何か緊張した時には、交感神経というのが強くグワーっと働いて、副交感神経が緩む。そうすると、腸の動きが止まるのです。この緊張の緩和というのか、強い、弱い、強い、弱いと、このようなのをやり取りしていることで健康に過ごすのです。

だから人間の体というのは、必ず緊張した後は、リラックス。緊張した後は、リラックス。だから呼吸などでも、思い切りへーと吸って、フー。吸ったり吐いたり、これが大事なのです。ちょっと、では呼吸なども練習しましょうか。私がいいと言ったら吸ってください。行きます。せーの、はい、吸ってください。はい、吸ってください。もっと吸ってください。死んでしまいますね。いや、その緊張したり、緩和する、このようなことが大事なのです。

それで、私が経験したのは、先ほどの「ひばりの佐渡情話」というのが好きで歌っていたのです。そうしたらＮＨＫで「のど自慢」というのがございますでしょう？　あれが何年前ですか、ちょうどダイアナ妃が事故に遭った日なのです。あの日に実は新居浜で予選というのがございまして、私は１か月ぐらい前でテレビを見ていたのです。テレビを見ていたのですけれども、「まあ、のど自慢なんか出ないよ」などというので、それでたまにうちの前の院長先生が好きで見ていたのですけれども、「もし出るんだったらね、ひばりさんがいいな」などと思いながら見ていたのですけれども、応募の日が締め切りまして、新居浜が近づいてきたと思ったら、２週間前です、突然私のもとに手紙が来まして、「おめでとうございます。一次予選通過」「えっ？」。それでよくよく聞いたら、やはり患者さんの家族会のかたが私に内緒でかってに応募していたのです。もう冗談ではないです、そのようなのど自慢など。それでよく見ると、私の好きな「ひばりの佐渡情話」なのです。「あー、冗談じゃない。もうそんなことに乗せられて。うーん……出ようか」などとね。

あれに出たのですけれども、あののど自慢というのも、先ほど言った緊張と緩和ではないですけれども、20人素人のかたが出るのです。それで全員が全員うまいかたかと言う

と、そうではないのです。20人全部プロ顔負けだったら面白くないのです。退屈するのです。ですから、ところどころにうまい人がいながら、ほんわかな人がいながら、あともうちょっとという人がいながら、あとはゲストの曲を歌うのがいながら。でも20人いますと、真ん中あたりがちょうど飽きるころなのです。この時間帯にだれが出てくるかというと、めちゃめちゃうまい人か、一風変わった人が出てくるわけです。10番め、11番あたりが。そのようなことを私はチェックしていたのです。

それで、これは予選がありましたから、「そんなね、予選なんか通るわけないだろうな」などと言いながら、その前日に予選があるのですけれども、行きましたら見事通ってしまいまして、本番に出たのです。それで、順番というのは、前の日には教えてくれないのです。あれは、本番当日の朝に教えてくれる。それはどうしてかと言うと、順番が分かると、大体自分がどのような立場か分かるのです。出だしだと、大体会場を盛り上げる役なのです。「君たち女の子、ゴーゴー」などと言って、もう客席を盛り上げておいて、「カン、カン」で終わるのです。それで会場が暖まったぐらいで出てきて、そのあたりで「キンコンカンコン、キンコンカンコン」などと鳴るのです。大体そのような順番があるのです。だから順番が分かると自分の立場が分かってしまうから、その日の朝になるまで教えてくれない。そうしたら順番で、「はい、1番だれだれさん。2番だれだれ。3番だれさんね。はい、8番だれだれさん。9番だれさん。10番だれだれさん。11番、枝廣さん」「え？」。ど真ん中なのです。「あ、なるほど」。もう私ぐらいうまくなると、「11番でばーんと決めてくれっていうんだろうな」などというので、そしてその日になって初めて順番どおり歌うのです。

そうすると、私の前の10番のかたは、それほど下手ではないのですけれども、鐘が10個鳴るようなかたではないのです。大体素人さんが出ますから、大体前半二つ、真ん中で二つ、最後のほうで二つずつ、全部で5個か6個、5、6人ぐらい10個鳴らすのです。それで私が、「多分、ああ、10個鳴るだろうな」と思った。多分大体3人ぐらい続けるのです。それで私の後に歌った人、これがうまかったのです。「ああ、11番、12番、うまい人続いてる。2人続いてる。もう1人続くな」。そうしたら13番、このかたもうまかったのです。「あ、3人続く」。私の中でかってに決めた3人の法則というやつです。当てはまっていたのです。「ああ、じゃ、次の人は、まあ、大したことないな」と思ったら、14番めのかた、これがめちゃめちゃうまいのです。4人続くのです。「あれ？　普段3人しか続かないところ、なぜ4人なんだ？　おかしい。あ、分かった。新居浜は緊張する人ばっかりだからね、4人続けさせてるんだろう」などと思ったのですけれども、これはやはり私の中で、頭の中でかってに考えているところなのでしょう。それからです、もう頭の中で、「ああ、もしこれで優勝したらどうしよう。これはチャンピオン大会へ出なければ

いけない。チャンピオン大会に優勝したらどうしよう。ああ、次の年、スカウトされて紅白歌合戦に出るんじゃないか。来年の仕事、キャンセルしなきゃいけない」。頭の中でうごめくのです。

それで順番が来て歌ったのです、本番が始まりまして。９番めのかたが歌ったので、10番め、９番、10番、あまり上手ではなかったのです。鐘が二つしか鳴らなかった。「やっぱり自分が、鐘10個だろうな」などと思って、「11番。歌います」などと言って、「ひばりの佐渡情話」。チャーンチャンチャンチャーラララー、パパカパンパンパー。「佐渡のー」。当日もお客様が拍手してくれたのです。うわーっ。その瞬間、先ほどまで夢見ていたグランドチャンピオン大会、紅白歌合戦、頭の中にうわーっと。その途端です。ストレスがかかってくるのでしょう。紅白歌合戦というと、のどのあたりがきゅーっと絞まりまして、「荒磯の岩かげに、咲くは鹿の子のー」で。でも出だしで拍手をもらいましたから、「これは絶対もう最後まで歌い上げたら鐘10個なるんだろうな」と思って、「島の娘はなじょして泣いた。たもと抱きしめなじょして泣いた」。これからが山場なのです。ここからが、「恋はーつらいとーいうて、えんえええー、泣いたんー」になる。ここまで歌えたらきっと10個鳴ったのでしょうけれども、欲が出るとだめです。「島の娘はなじょして泣いた。たもと抱きしめなじょして泣いた」と外した所で、鐘がカーンと鳴ってしまった。後々よく見たら、私が一風変わった人の役だった。

でも、このようなのど自慢の中ででも、この20人出てくる中でも、うまい、下手なかたも出てくる。このようなかたで緊張と緩和を上手に執り持つということ、これが本当に健康にとっては大事なのです。日常生活の中というのは、やはり最近、緊張感が多いでしょう。その緊張感をいかに緩和するかということが大事なのです。

ですから、皆さん、「笑う」というのは、先ほども言いましたけれども、例えばストレスがかかっている時というのは、先ほど言った交感神経と副交感神経、片方がこう、ぐーっと力を出している時は、片方がこう緩む。片方が力を出している時は、片方が緩む。このような緊張と緩和を繰り返しているのですけれども、ストレスがかかった時はどうなるかというと、両方ともがぐーっと緊張してしまうのです。そうすると胃とか腸が混乱してしまうのです。そのような時に、今日のように、「ワッハッハッハッハッハッハッハッハッハッハッ」、笑っていただくと、緊張していた交感神経の緊張がふーっと緩んで、副交感神経が強くなる、リラックスした、夜、あるいは消化、ご飯を食べた後に優位になる状況になるのでございます。

ですから、ストレスがたまっていると思いましたら、軽く歩きながら、しかも笑っていただけると、これはいいでしょう。それでこれを両方一緒にやったら、より健康的なのではないでしょうか。ある人が、私がそのようなことを言ったら、「あ、私やってみます」

などというので試してみたのです。それで会場を出た後で、「アーハッハッハッハッハッ。アーハッハッハッハッハッハッ」、笑いながら歩いたのだそうです。それで、後で聞きましたら、「どうだったですか」と言ったら、「先生、笑いながら歩くとね、どんどんどんどん健康になりました。」「よかったですね。で、ほかには？」「うーん、ほかにはですね、どんどんどんどんお友達は減ってっちゃったんです」。つらいですね。交互にやってもらったらいいと思うのです。

今日配った中にもいろいろあるのですけれども、このようにして皆さんで、このように一緒に集まって笑うという機会というのは、最近あまり多くなくなってきたのではないでしょうか。笑いブームなどということを言われていますけれども、テレビで漫才とかコントのようなものをやっていますけれども、では家族だんらん、みんなで一緒に見て笑っているかと言ったら、そうでもないのです。今はそれぞれにテレビがありますし、ビデオをとったりして、時間帯を変えながら一人一人で見ている機会が多いのです。

この一番最初に出ていますけれども、この日本笑い学会の会長である井上先生というのは、一緒に笑い合うことで親しみがわいてくるというのです。「ワーッハッハッハッ」と笑った後で、例えば休憩時間になった後、隣の人と、「あー、こんにちは。どちらから来られましたの？」などと話ができるのです。一緒に笑い合うと、何か本当に今まであまり話をしなかった人でも、仲良くなることができるのだそうです。

ですから特に、この落語会などというもの、今日は非常に大きな会場でやっているのですけれども、落語会というのは、例えば100人とか200人ぐらいの会場で、何人かが集まって、一緒になって笑い合うのです。ですからこのへんの親近感がわくというのを利用しまして、実は新居浜のほうでは、落語会を割とよくやっているのです。先ほど出てきた菊朗くんというのは私の後輩でございまして、精神障害者の作業所であるとか、そのような授産施設のような所へ来てやってくれる。そこで障害を抱えられた人も、健康なかた、近所のかたも、スタッフのかたも一緒になって、同じ落語を聞いて笑うのです。「ワーッハッハッハッ」と笑うと、後で、「横で一緒に笑っていたかたが、障害を抱えられてたかたなんだな」と。一緒に笑っていたかたが、そう気づかれますと、「ああ、何か、この人のために何かしてあげたいな」という気持ちにどうもなるのだそうです。あるいは例えば「精神障害っていうのはこういうもんですよ」というので、壇上のほうで、ただ私がこの講演をしただけでは、あまり親近感がわかないのです。ですから私はこの親和効果というのを非常に生かしまして。

これはもう例えば精神障害者と地域のかたという、そのような親和関係だけではなくて、今は本当に隣の家の人が何をしているか分からないような時代ですから、やはり町内会単位で、例えば公民館でちょっとした機会があったら、はなし家さんでも呼んで落語会でも

聞いてみたらいいと思います。いいと思います。今日、あちらのほうで聞いていますけれども、多分お安くしてくれるのではないかと思います。予算が足りない時は、私を呼んでください。でもそのような形で、割と新居浜というのは、地域ごとで寄席のようなことを最近よくやっているのです。それで仲良くなったりする。

あとは笑う、今日もやはり落語という、「笑い」というテーマですから、やはりこのような楽しいテーマの時というのは人がいっぱい集まってきてくれるのです。それと同時に例えばいつもむすっとしているよりも、にこにこと笑っている笑顔のすてきな人の所に人は集まってくる、誘引する作用というのがあるのです。それと、あと、これはちょっと浄化作用というのは医学的ではないかもしれませんけれども、笑うことで体の中の毒素のようなものを吐き出してくれる。今で言う健康効果があると言われています。あとは、心を伸びやかにして解放してくれる力があるのです。人間、何も楽しい時だけ笑うわけではないのです。つらいことがあっても、それを乗り越えようというために笑いを生かすことがあるのです。

今、ちょうどワールドカップのサッカーをやっているのをご存じですか。ドイツでやっているのです。ドイツというのは、今はあれですけれども、第二次世界大戦中はヒトラーの率いるナチスがユダヤ人を迫害していたというので、あまりよくなかったのですけれども、その当時、その迫害されていたユダヤ人というのはどうしていたかというと、いつ捕まるかしれないというので、屋根裏部屋でもうびくびくしながら生活していたのだそうです。もうガタッとしたら、「ああ、自分が捕まるんじゃないかな」などと思いながら、緊張の中で生きていたのだそうです。そのような所で、最後まで生き延びていて、健康に暮らせていた人たちというのはどのようなかたたちだったかというと、ただびくびくしていた人たちは命がもたなかったのだそうです。そのような人たちが夜こっそり集まって頭を付け合いながら、ちょっとしたジョークを言い合って、くすくすと笑っていたのだそうです。

その当時にできた小ばなしで、このような小ばなしがあるのです。ヒトラーはユダヤ人を迫害していましたから、自分はいつかユダヤ人に殺されるのではないかと思ったのだそうです。ですから占い師の人に聞いたのです。「おれは一体、いつ死ぬんだ？」と言ったら、占い師が「ヒトラーさん、あなたはユダヤ人のお祭りの日に死にますよ」。「あ、やっぱり。ユダヤ人を迫害しているから、ユダヤ人のお祭りの日におれは暗殺されるんだ」と思ったから、お祭りの日があったらいけないというので、ユダヤ人のお祭りをもう全部やめさせた。小さな村々まで全部やめさせて、「これでおれはユダヤ人の祭りの日に殺されずにすむだろうな」というので、また呼んだのだそうです、占い師を。「ユダヤ人の祭りを全部やめさせたけど、これでおれはその日に殺されなくて済むだろうな？」「ヒトラー

さん、そんなことしても無駄ですよ。あなたが死んだ日が、ユダヤ人のお祭りの日なんですよ」。このような小ばなしを作りながら、こそこそっと笑いながら、そのような急場をしのいで生き延びたのだそうです。だから人間は不思議ですね。楽しい時だけではなくて、このようなつらい状況でも笑い飛ばすことで前向きに生きることができるのです。このようなことが歴史の中であります。

それと、今日は健康がテーマでございますけれども、いくつかあるのです。楽しく笑うと、先ほど言いましたけれども、自律神経の調整機能が出まして、交感神経と副交感神経のバランスを整える。それともう一つ、ストレス物質に影響を与えるのです。ストレス物質という副腎皮質ホルモンというものです。コルチゾールという値なのですけれども、この値を、例えばこの時期ですと、恐い恐怖ビデオ、「１枚、２枚、３枚……」などと、お菊さんの話など見てびくびくとすると、実はストレス物質はぐーっと上がるのだそうです。だから恐怖、恐い体験をすると、ストレス物質ががっと上がる。では、お笑いビデオ、あるいは落語を聞いた後はどうなるかというと、ストレス物質がぐっと下がるのです。ですから、「ああ、ストレスがたまってるな」と思ったら、ぜひ笑ってください。「あーあ、今日疲れたな。あっはっはっはっはっはっは」、これでストレスが飛ぶのでございます。ですから私が心配しているのは、今、子供の間でストレス、お笑いブームと言われているというのは、子供たちが笑いに貪欲というのは、豊かなのか、それとも実は今の社会でストレスがいっぱいあるのではないかなどと不安でいるのです。

ですから最近、小学校の子供たちにも落語を聞かせようなどという企画があったりしていまして、新居浜には放課後教室というのがあるのです。夕方、１年生から４年生ぐらいまでの子供たちを相手に、落語、落語と言っても、ちょっとした小ばなしなのですけれども、するのですけれども、小さい子供たちというのは、笑うポイントが違うのです。例えば、このような小ばなし。「母ちゃん、母ちゃん、パンツ破けちゃった」「またかい？」などという。このような小ばなしをした時は皆さん「またかい？」で笑ってくれるのです。「また」というのと、股関節の「また」というのをかけて面白いけれども、子供たちはどこで笑うかというと、パンツが破けた現象が面白いのです。「母ちゃん、母ちゃん、パンツ破けちゃった」と言ったら、そこでお客さんががやがやがやがや。生徒たちが、どややややーっと笑う。それで、「またかい？」と言った後で、しーん。「ああ、子供ってやっぱり、あれが違うんだな」などと思います。それで、子供さんの笑いというのは、いろいろ聞いてみますと、無理に笑わそうとしなくても、安心した時には自然と笑いが出るのだそうです。ですから小学校の子供たちが自然な笑いが出る町というのは、非常に元気で明るい町だなどと言われています。

笑いで言えば、赤ん坊の笑いです。生まれたての赤ちゃんというのは、大体、もう何も

しゃべれませんから、何かある時は、「オギャー、オギャー、オギャー」と泣く。それで「どうしたの？」というので、「おっぱいかしらね？　おむつかしら？」といろいろ考えながら、「オギャー」「おっぱいかしら？」「オギャー」「おむつかしら？」「オギャー」「服かしら？」と替えたら、「ハハハハハハ」と笑う。「ああ、そうだったのかな」などと、いろいろあたふたしながら、交換して、にこにこにこっと笑われると、「ああ、また世話をしてあげたいな」という気持ちになる。子供の笑いというのは、ですから「身を守る」、そのような意味で生まれつきに持ち合わせたものなどと言われています。

でもあれでしょうね、子供というのは、生まれてからしゃべらないほうがかわいいでしょうね。生まれた途端からぺらぺらしゃべられたら気持ち悪いでしょうね。難産で、３日、４日たってからようやく生まれたら、下のほうから、「早く生んでくれよ、もう、息苦しかったよ。もうどこで息していいか分かんなかった。もう、のどカラカラ。うん。母ちゃん、おっぱい」などと言われると、かわいがってあげようと思わないですね。「オギャー、オギャー」と泣きながら、にこにこと笑うからいいのです。

それで、１歳ぐらいになりますと、こうして「抱え込みの笑い」などと言われています。お母さんに抱っこをしてもらうと、安心した笑顔が出るのです。今、必要とされているのは、物心がつくまでにどれだけ、もう自分の周りの大人の人たちに抱え込まれた、「よく生まれてきたな」と抱え込まれた体験を持つことが大事だと言われているのです。このころに抱え込まれたという体験がないと、後々やはりいろいろな問題を起こしたりするのです。ですから皆さん、ご近所の子供さん、知っているお子さんとかお孫さんがいたら、どんどん抱いてください。「よしよしよし」と抱いてください。ただし、知っている子だけに限ってください。旅行先でかわいいからというので持ち出したりなどしましたら、捕まってしまいますからね。

「笑い」というのは、いろいろあるのです。それでストレスの解消効果があるのです。あとは、痛みを取る効果があるのです。リューマチの先生が、リューマチの患者さんを診ていると、つらい出来事があると痛みが強くなる。面白い出来事があると痛みが軽くなる。病気が、リューマチが治ったりなどする。ではちょっと実験をしてみようと思って、東京のある有名なはなし家さんを呼んで、落語を１時間聞いてもらったら、この痛みがぐーっと落ちたのです。痛みを増強する成分と言われているインターロイキン６という値も、リューマチの患者さんが上がっていたものが、すーっと軽く落ちたのだそうです。このように見事に効果が出るなどというのは、不思議だったのだそうです。後でよく聞いたら、よく効くはずです。そのはなし家さんが、林家木久蔵さんだったなどと。いや、これは本当の話です。いや、別に木久蔵さんではなくても、笑っていただければ落ちた。

でも痛みがあれば、実は笑うということで痛みが軽くなるということは、分かっていま

す。ですから夜中に「歯が痛いな」と思って、痛み止めがなかったら、歯を押さえて、「ハッハッハッハッハッハッ」、笑ってみてください。痛みが軽くなります。

それでこれから大事と言われているのは、免疫機能です。年を取ってきますと免疫機能が落ちてきまして、病気にもなりやすいですし。例えばがん細胞のもとのようなものというのは、もう日々何個もできているのだそうです。それを毎日皆さんが、そのもとをやっつける力があるから、がんにならずにすむのだそうです。それがストレスがかかったりすると、その免疫機能が落ちてしまって病気になりやすくなる。ですから楽しいビデオなどを見ていますと、「わっはっはっは」と笑うと、ナチュラルキラー細胞といいまして、ウイルスに感染された細胞であるとか、がん細胞のもとのようなものをやっつける効果があるそうなので、病気になりかけた時はぜひ笑ってください。

あとは、糖尿病のかたにも効果があるのです。例えば、糖尿病のかたが食事を取った後に、片方は40分間漫才を聞いて笑ってもらった。片方はまじめな講演を聞いてもらった。そうすると血糖値の上がりが、笑ったほうは77しか平均上がらなかったのに、このまじめな講演を聞いたグループは134も上がってしまった。ですからできれば糖尿病を抱えているかたは、食後にぜひ笑ってみてください。こちらのまじめな講演というのは何を聞いていたのかと言いますと、「糖尿病のコントロール、いかにして血糖値を上げないか」。いや、不思議です。そのようなものを見ていたかたのほうが血糖値が上がってしまったのです。

でも、今日は皆さん笑っていただけたから、これからも後半のほうは落語会、寄席がありますから、笑っていただけて健康になると思うのですけれども、なかなか家で一人でいる時に、「ハッハッハッハッハー」などと笑っていたら、「お母ちゃん、どうしちゃったの？」ということになります。なかなか笑えないのです。場が必要になるのです。ではそのような時はどうしたらいいかというと、面白い知恵があるのです。そのような時は、鏡を見て、自分の顔を見てにこっと笑顔を作ったらいいのです。そうすると、人間の脳は面白くて、笑うのは当然いいのですけれども、笑顔を作りましたら、頭のほうが笑った時と同じような勘違いを起こすのだそうです。ですからストレスがかかった後で、こうしてにこっ。疲労感が取れる。活動性が高まる。

もう一つは、モーツァルトの曲などを聴いた時にアルファ波が増えて頭の、何というか、脳の活動性が高まって、記憶力が高まるといわれているのですけれども、別にモーツァルトなど聴くことないのです。「んー」と笑っていると、しばらくするとアルファ波が増えるのだそうです。いいアイデアが浮かぶのです。だから昔からよく大阪の商売人が、「困った時は、あとは笑うしかねえ」と言いましたけれども、あれはやけくそで笑っているだけではないのです。笑うことで、いいアイデアがぽっと浮かぶことがあるということだか

ら。ですから家に帰って、例えばご夫婦でけんかして、「何よ、あなた」「ちょっと待って」と洗面所へ駆け込んで……。近所の人と、「何よ、あなたちょっと……」「ちょっと待ってね」と言って家へ駆け込んで……。笑っていると、自然と頭の中でいいアイデアが浮かぶのだそうです。でも、くれぐれも鏡の前でやってください。けんかしている相手にむかって、「んー」などとやったら、余計けんかになってしまいますから。

最後のまとめなのですけれども、楽しい時に笑うのも大事なのです。今、一番大事と言われているのは、コーピングユーモアという、ストレスな状況に追い込まれた時に、いかにその状況を笑い飛ばすかというのが大事なのです。この間の新居浜の台風でも、三度も四度も水害の被害を受けたおばちゃん。新聞社の記者のかたが取材に行くのです。「ああ、４回めだからな、おばちゃんも多分へこたれてるんだろうな。どうやって励まそうかな」とか歩いていったら、上のほうでおばちゃんのほうが先に気づいてくれたのです。「あー、新聞社のお姉ちゃーん。あんたも取材大変じゃね。あたしゃね、また水遊びしちゃったんよー、水遊びー」などと。これは自分の境遇を笑い飛ばすということが大事なのです。嫌なことがあった時に、それを笑い飛ばす力。

私も、嫌なことがあった時に、ちょっと面白い小ばなしを作って、乗り越えたことがあるのです。携帯電話というのがあるでしょう？　あれは水につけたらいけないのです。１回水につけて、その会社に持っていったのです。「すいませんけど、これ、直してくれますか？」と言ったら、「すいませんね。ちょっと見してください。あー、これ水につけちゃったでしょう？　これ水につけると保証の外なんです。３万円いただきます」「えっ？」。買ったのは5,000円です。冗談ではないと思いまして、もう住所から何から、電話番号から消えまして、わーっといらいらしていますから、「どうしよう」と思って、もう本社に電話をかけたのです。「もしもし？　冗談じゃありませんよ。水にぬれてね、それで故障するやわな携帯電話作る、あなたの会社が悪いんですよ」と言ったら、受話器の向こうで、冷たい声で、「私たち、ドコモ悪くありません」。これは本当の話。■■から。

一番最後に、がんと闘っている、あるいは死を間際にしたホスピスのかたがたが、「ユーモア川柳」というのを作っているのです。毎日の日々の生活を、ユーモアを織り込んで川柳を作る。これは柏木先生といったところの本にも書いてあるのですけれども、手術をしなければならなかった時に外科の先生に、「何とか上手にやってほしいな」という気持ちを川柳にしたためたのです。どのような川柳を書いてあるかというと、「お守りを」、なるほど、やはりお守りというのが大事だからね。続きを読みます。「お守りを医者にもつけたい手術前」。自分が持っているより先生に持っていてもらったほうがいいのです。ただ、このかたは、その後、腸が癒着してしまったのです。緊急に再手術しなければならなくなった。「うわー、もう今度こそちゃんとやってくださいよ」というので、その気持ち

を伝えようとして、また川柳を書いたのです。「再手術生えそろってもいないのに」などと。生えそろう前に、■■ましたけれども。

今日は、この後、落語会があります。ですからゆっくり楽しんでいただきたいと思います。本当に何かあったら、ぜひ笑ってみてください。人間というのは、つらいことのほうが、よく頭に記憶に残るような仕組みになっていますから、今日あった楽しい出来事を寝る前に思い出すような習慣をつけてください。そしていろいろな面白いものを探してくる習慣をつけてください。このような会があったら、ぜひ来てください。そしてやはりいろいろな目線で物事を見る練習をしてみる。あとは、いい思い出を思い起こす写真のようなものを持っておくといいのです。皆さんが、ミス観音寺市だったような時の写……。そのようなかたは、おられないかもしれないですけれども、そのような写真を持っていてもいい。そして、どうしても困った時は、鏡を見て、にーっと笑ってください。笑いを生かして健康な生活を送ってください。どうもありがとうございました。

河田　枝廣先生、ありがとうございました。いま一度、盛大なる拍手をお願いいたします。どうもありがとうございました。

笑いの効用

1

（財団新居浜病院　枝廣篤昌）

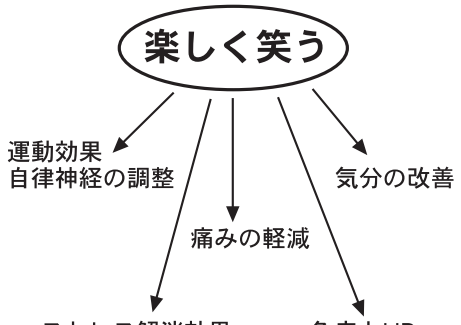
（日本笑い学会　井上宏会長）

笑いの分類（関西福祉科大学　志水 彰）

2

- 快の笑い
  - 本能充足の笑い
  - 期待充足の笑い
  - 優越の笑い
  - 不調和の笑い
  - 価値低下・逆転の笑い
- 社交上の笑い
  - 協調の笑い
  - 防御の笑い
  - 攻撃の笑い
  - 価値無化の笑い
- 緊張緩和の笑い
  - 強い緊張がゆるんだときの笑い
  - 弱い緊張がゆるんだときの笑い

3



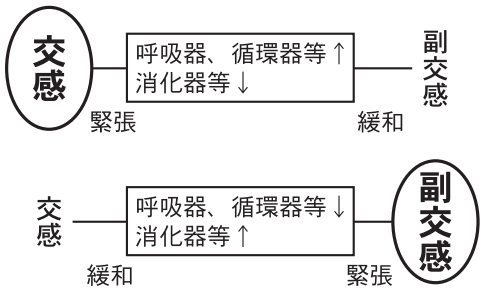
自律神経・・・内臓の動きをコントロールする

4

自律神経はさらに2つの神経分類できる

- **交感神経**
  恐怖や危険を感じたとき、闘うとき、仕事をしているときなどに働く
- **副交感神経**
  食事や休息のときなど栄養分を体に蓄えるときなどに働く

5



緊張と緩和

ストレスとは？

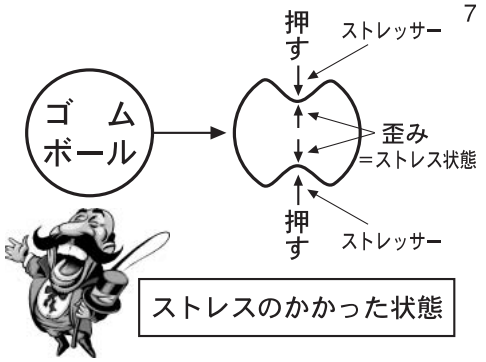
6

医学的にいうとストレスとは、何らかの刺激が体に加えられた結果、体が示したゆがみや変調のことである。

＜本来ストレスを与えるものを
ストレッサーと呼んでいた＞

1．物理的ストレッサー
2．化学的ストレッサー
3．生理的ストレッサー
4．精神的ストレッサー

7



ストレスのかかった状態

8

ストレスは下記の働きに
大きな影響を及ぼす

- **自律神経系**
- **内分泌**
- **免疫系**

9

主な心身症

呼吸器系……気管支喘息、神経性のせき、等
循環器系……本態性高血圧、冠動脈疾患、等
消化器系……消化性潰瘍、過敏性大腸炎、等
内分泌系……糖尿病、甲状腺機能亢進症、等
神経系……片頭痛、自律神経失調症、等
骨筋肉系……慢性関節リウマチ、等
耳鼻咽喉科領域……メニエール症候群、等
皮膚科領域……慢性蕁麻疹、神経性皮膚炎、
円形脱毛症、等

10

心の病

- 神経症性障害（不安障害）
- 気分障害（うつ病）
- 適応障害
- PTSD（心的外傷後ストレス障害）
  Post-traumatic stress disorder

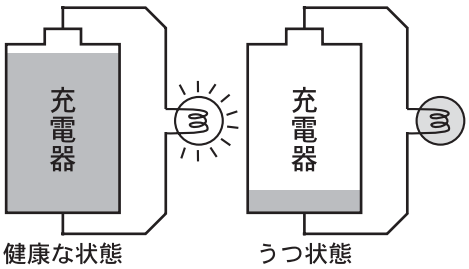
11

うつ病はこころと体が磨り減った状態

- 睡眠障害（特に早朝覚醒）
- 意欲低下・食欲低下・性欲低下
- 抑うつ気分　　・自律神経症状
- 頭の整理が付きにくい
- 日内変動（朝が調子悪い）
- 自殺企図　　・貧困妄想

12

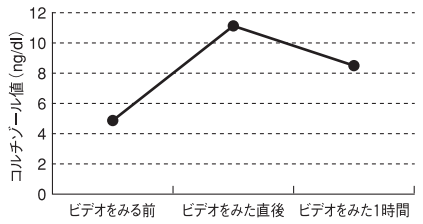
うつ病はこころと体が磨り減った状態



13

恐怖ビデオによる唾液中コルチゾール値の変動

（大学生10人中8人にコルチゾール値の上昇がみられた）



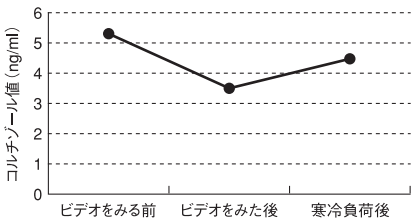
大阪府立健康科学センター　大平哲也

14

笑いとストレス

面白いビデオによる唾液中コルチゾール値の変動

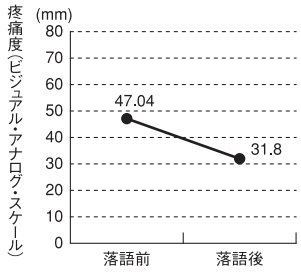
（大学生11人中10人にコルチゾール値の低下がみられた）



おもしろいビデオとコルチゾール

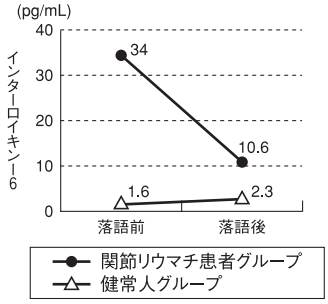
15

笑いと痛み（日本医科大学教授　吉野槇一）



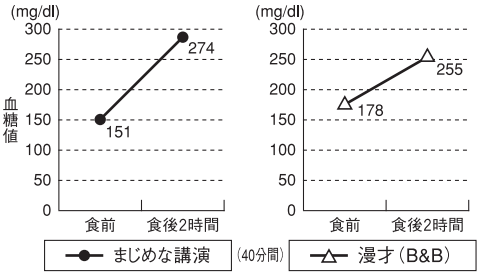
16

笑いとインターロイキンー６



17

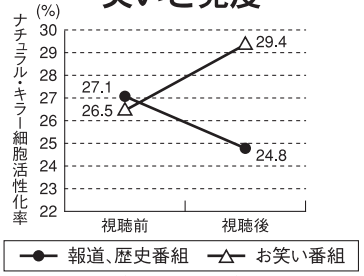
笑いと血糖値



平成１５年１月１１・１２日の実験
心と遺伝子研究会　筑波大学名誉教授　村上和雄

18

笑いと免疫



（75分間のビデオ）

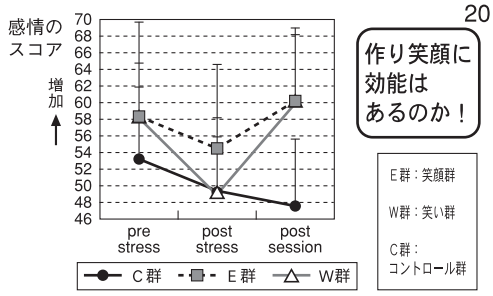
平成１３年５月　日本精神神経学会で発表
関西福祉科大学志水彰教授と大阪大学大学院神経機能医学講座の実験

19

NK細胞(ナチュラルキラー細胞)

がん細胞などの異常な細胞を見つけては殺したり、ウィルスに感染した細胞をもいち早く攻撃する性質を持つ
ストレス負荷が大きいとこの細胞の免疫活性が低下する

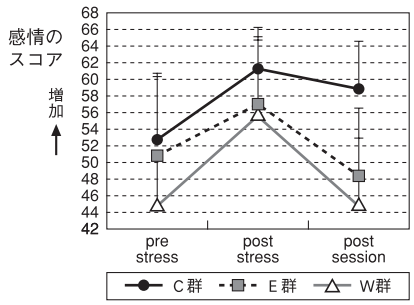
20



「活動性」の変化

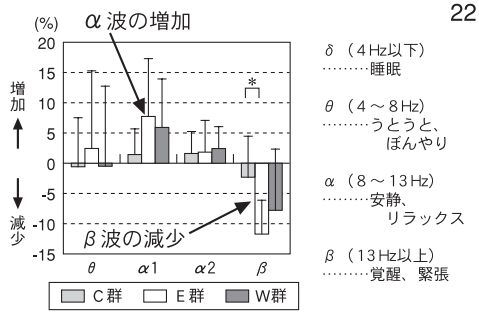
作り笑い　京都大学大学院　弘前真弓他の実験

21



「疲労感」の変化

22



脳波の変化

23

ユーモアセンスの定義

気づきとしてのユーモア
日常のさまざまな出来事においておもしろさ、楽しさに気づくことのできる能力

コーピングユーモア
ストレスフルな状況において笑う、面白みを見つけ出すことによって切り抜ける能力

24

笑いを生かした生活を！

・笑った出来事をよく覚えておく
・おもしろい事を見つけてくる好奇心
・お気に入りの番組をみつけておく
・良い気分、思い出を連想させるものを持っておく
・違った視点でものを見る練習
・そしてどうしても困ったときは
　鏡を見て・・・　　に～っ！

御笑聴ありがとうございました。

アンケート集計結果

アンケート集計責任者　仁井昌彦

アンケートでのカテゴリー

性別No.	性　別
1	男
2	女

住所No.	住　所
1	観音寺市
2	詫間町
3	三野町
4	高瀬町
5	豊中町
6	仁尾町
7	山本町
8	大野原町
9	財田町
10	豊浜町
11	その他

テーマNo.	テーマ
1	救急医療
2	かかりつけ医
3	家庭介護
4	福祉施設
5	末期医療
6	脳卒中
7	ぼけ防止
8	ガンについて
9	骨粗鬆症
10	心臓病
11	くすりの話
12	タバコと病気
13	生活習慣病（成人病）
14	介護保険
15	その他

紹介元No.	紹介元
1	かかりつけ医から
2	パンフレット、ポスターで
3	友人、知人から
4	役場の人、保健婦さんなどから
5	老人会、クラブなどで

内容No.	内　容
1	どちらでもない
2	わかりにくかった
3	良くわかった

自由意見・感想

1．講演会について、運営、会場、今後のテーマなど

■ほとんどの方がお年寄りであり、自力で席に行くのが精一杯のようだった。内容は肩のこらないものであれば何でもよい様だった。年をとったら半分の時間位が良い。疲れる。受付の対応が悪い。●70歳男性

■見事な計画に感動しました。笑いが健康に良いと言うことは、前からよく聞いておりましたが、今回は実感して帰ることが出来ました。どうぞ来年もこのようにご計画くだされればありがたいです。●75歳女性

■最近講演が少なくなってきました。主催者も大変ですね。聞くより見るほうが楽ですからね。見せる話を考えられたら如何でしょうか。●70歳男性

■お笑いも良いが、医学的な話が良い。●78歳男性

■詫間の方へも出張してきて欲しいです。今回の話では枝廣先生の方が落語家よりなんぼかよかったです。老人会の役をしている者ですが、一度是非きて欲しい人だと思います。●70歳男性

■今回の様にバスで送迎してくださると良いです。●80歳女性

■安楽死（尊厳死）問題について取組んで欲しいです。●69歳男性

■１．健康講座とお笑いとの組み合わせ開催されることありがたいと思います。
２．高齢化と発病率が高くなることは宿命と思います。末期医療の現状と今後のあり方等について講演を希望します。●69歳男性

2．講演内容について

■今までと比べてすごくいい内容だったと思います。テレビなどのメディアのふきゅうで知識があるけど、その情報がはんらんするあまりに不健康になる人もいるかもしれないと思います。心の健康が大切だと思う。●33歳女性

■本当に来てよかったと思っています。●52歳女性

■大変楽しく、元気になりました。●52歳女性

■まじめな話をおもしろく聞かせる話術に尊敬しました。まじめに歌う「みそらひばり」を聞きたいものです。いつにもましての盛会で驚きました。もっともっとその話を聞きたいものです。●73歳女性

■今日はとてもよかったです。笑いのある講演会よろしくお願いします。●54歳女性

■今回のテーマの内容は非常によかったと思います。●78歳男性

■今回の有意義なお話ありがとうございました。自分も、一生役立つ様な気がしました。少しでも長生きができるような気がしました。●75歳男性

■担当講師の「笑いと健康」身振り手振りおもしろく興味を引いて面白かった。●76歳男性

■次回講演も笑いのあるものを入れて欲しい。笑いが健康の元であること実感を与えてくれました。枝廣先生の医学を根底にした笑いの効果を話してくださったので、よくわかりしっかり笑わせてもらいました。●72歳女性

3．その他

■介護保険等で役場でお尋ねしたいときがあっても、町出張所に保健婦さんが居なくなったので困ります。老いて生きることは難しいことです。そこでどうするか色々教えて欲しいです。●85歳男性

■長く病気でいるより早く死にたい。●83歳男性

■◎セカンドオピニオンを受けるのを申し出るのに患者として、申し出るのに抵抗がある。医師側からセカンドオピニオンを受けてみるよう患者に言ってくれると非常に受け易い。これを次第に制度化しては。◎本日の講演　高額なタレント講演よりはるかに良かった。十数回この会に参加したが今回が一番に良かった。●75歳男性

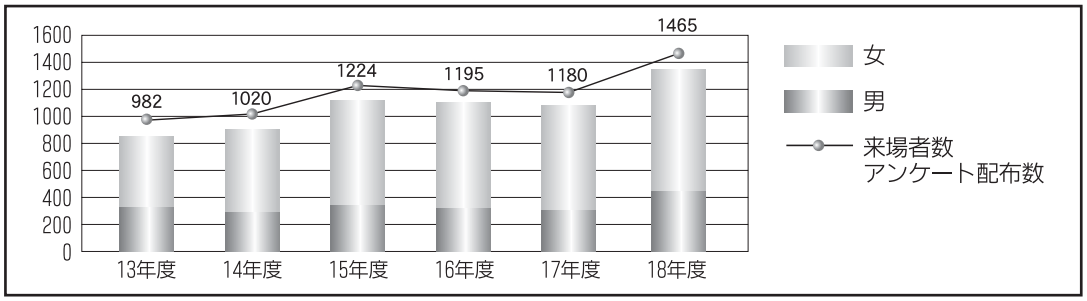
■食事は三食きちんと食べる事が大切だと云う事は大切ですがなぜ食事が健康に大切なのですか。病気の原因と食事の関係について。●70歳男性

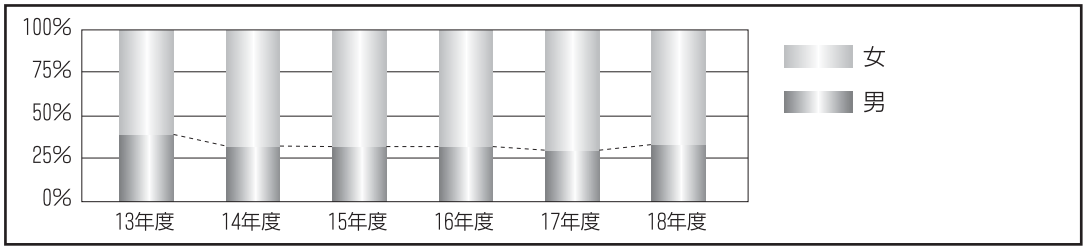
■難しい夫と二人暮しなのであまり笑うことがありませんので、今日の話はとても良かったです。こんな面白い先生に受診して頂きたいです。●68歳女性

注１）アンケート調査での自由意見・感想に総計６７３件の貴重なご意見をいただきありがとうございました。紙面の都合上その中よりできるだけ重複するものを避け適宜選択し掲載しました。

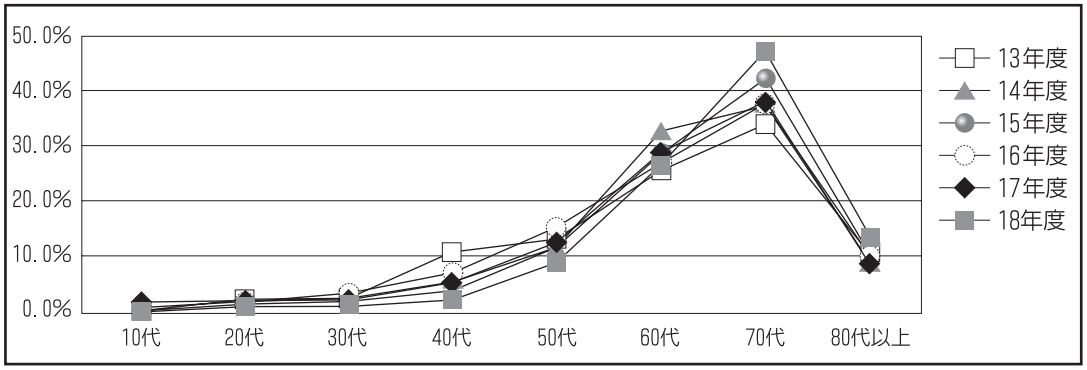
注２）自由意見・感想の内訳は、１.講演会について、運営、会場、今後のテーマなど；計２５件、２.講演内容について；計６２４件、３.その他；計２４件、総計６７３件でした。

■ 参加者数とアンケート回収数及び男女比

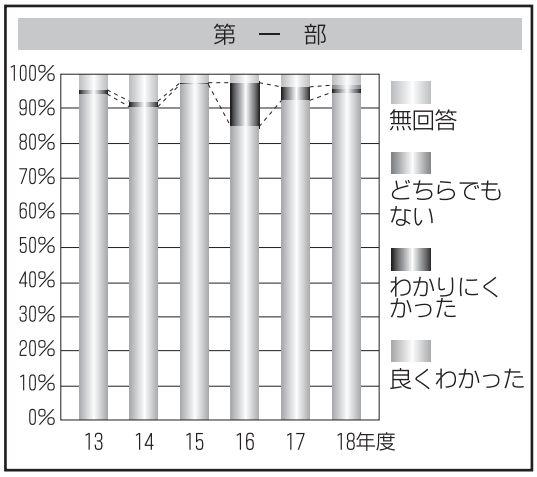




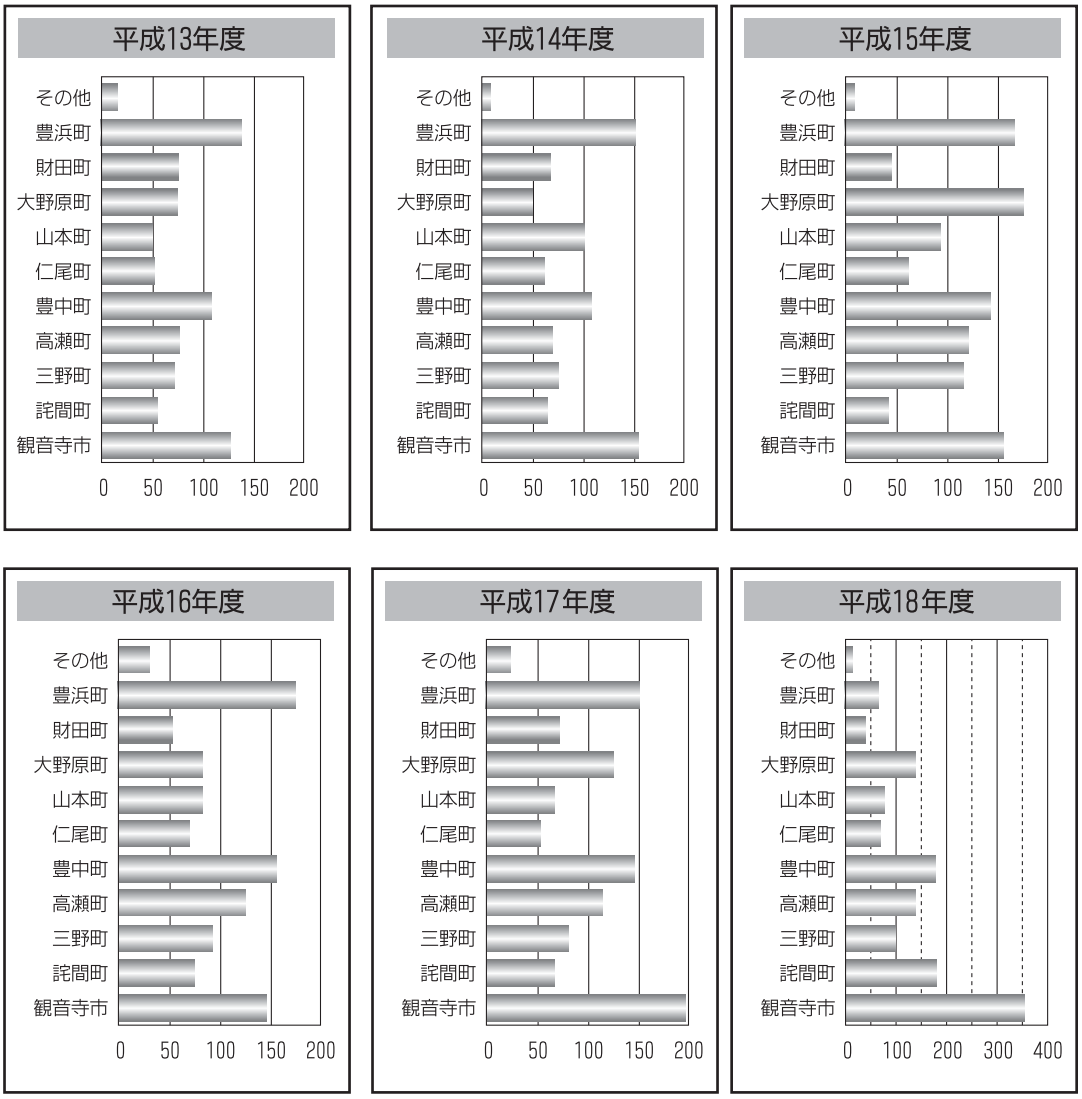
■ 参加者の年齢構成比



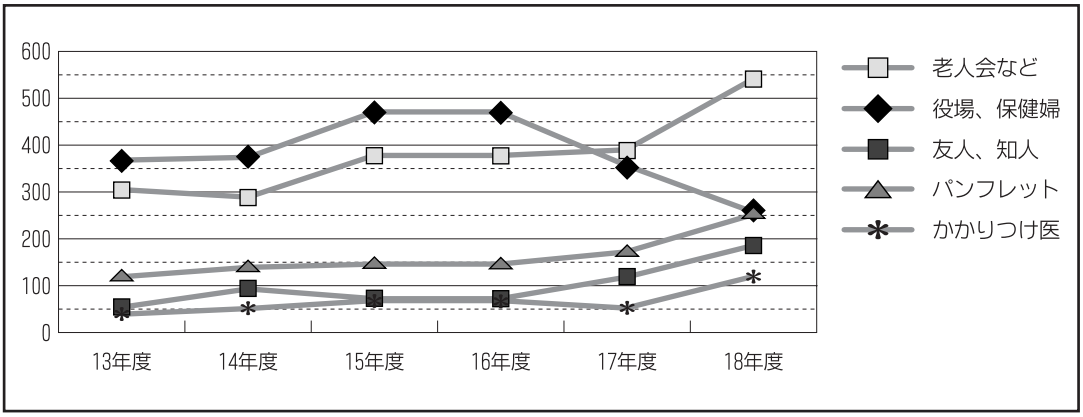
■内容についての評価



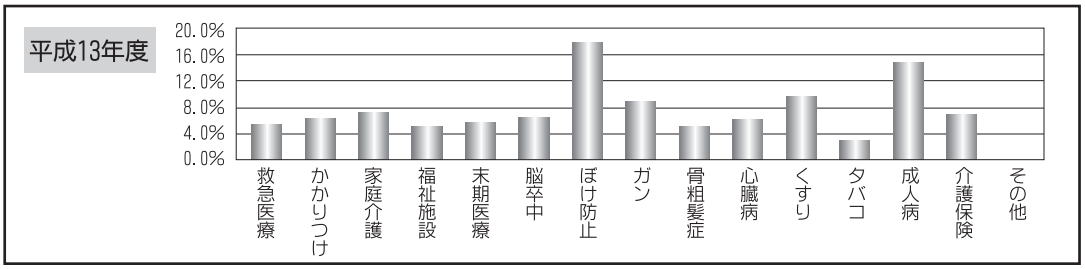
■ 参加者の住所

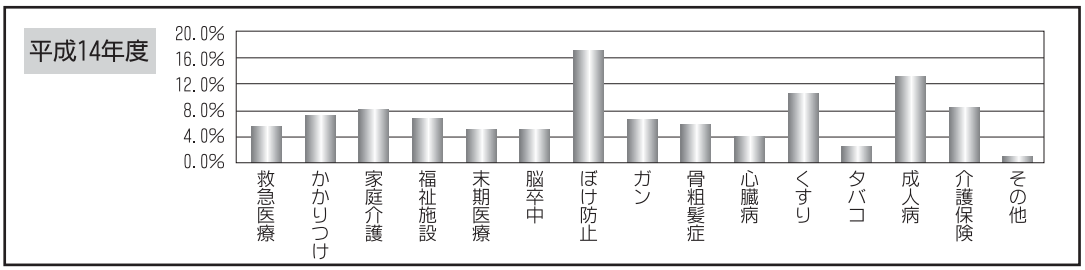


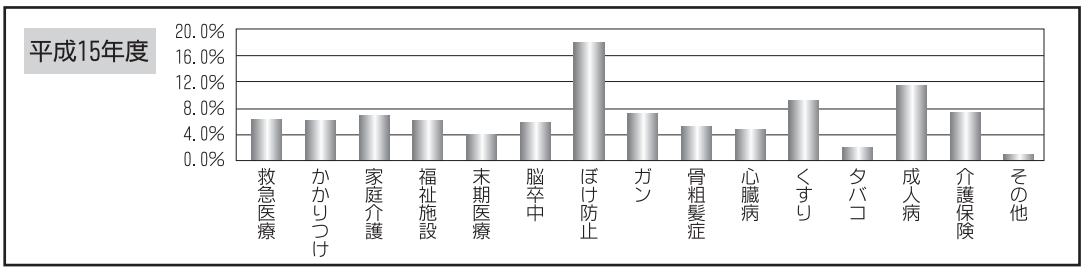
■ 情報入手経路

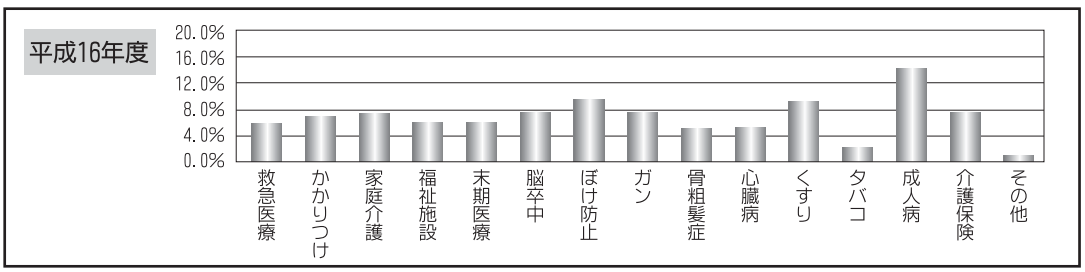


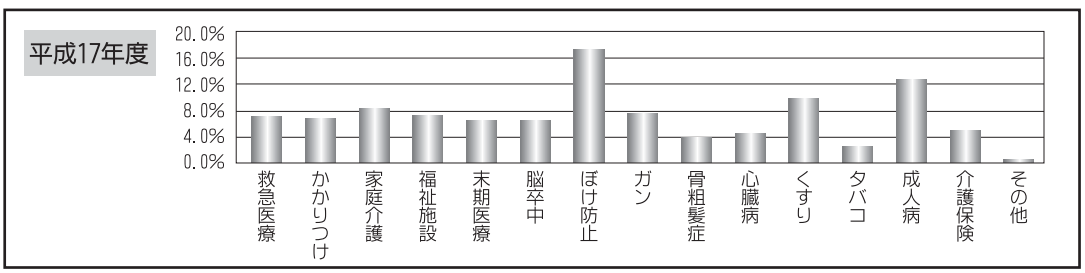
■ 希望テーマ

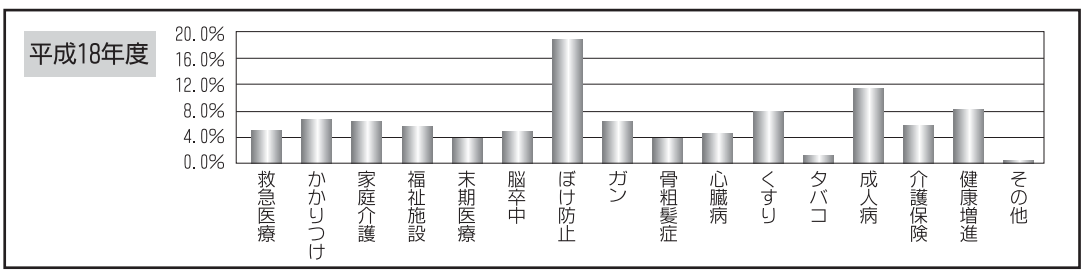

平成13年度
20.0%
16.0%
12.0%
8.0%
4.0%
0.0%
救急医療
かかりつけ
家庭介護
福祉施設
末期医療
脳卒中
ぼけ防止
ガン
骨粗髪症
心臓病
くすり
タバコ
成人病
介護保険
その他


平成14年度
20.0%
16.0%
12.0%
8.0%
4.0%
0.0%
救急医療
かかりつけ
家庭介護
福祉施設
末期医療
脳卒中
ぼけ防止
ガン
骨粗髪症
心臓病
くすり
タバコ
成人病
介護保険
その他


平成15年度
20.0%
16.0%
12.0%
8.0%
4.0%
0.0%
救急医療
かかりつけ
家庭介護
福祉施設
末期医療
脳卒中
ぼけ防止
ガン
骨粗髪症
心臓病
くすり
タバコ
成人病
介護保険
その他


平成16年度
20.0%
16.0%
12.0%
8.0%
4.0%
0.0%
救急医療
かかりつけ
家庭介護
福祉施設
末期医療
脳卒中
ぼけ防止
ガン
骨粗髪症
心臓病
くすり
タバコ
成人病
介護保険
その他


平成17年度
20.0%
16.0%
12.0%
8.0%
4.0%
0.0%
救急医療
かかりつけ
家庭介護
福祉施設
末期医療
脳卒中
ぼけ防止
ガン
骨粗髪症
心臓病
くすり
タバコ
成人病
介護保険
その他


平成18年度
20.0%
16.0%
12.0%
8.0%
4.0%
0.0%
救急医療
かかりつけ
家庭介護
福祉施設
末期医療
脳卒中
ぼけ防止
ガン
骨粗髪症
心臓病
くすり
タバコ
成人病
介護保険
健康増進
その他

編集後記

長梅雨、荒梅雨のあと酷暑が続いている。

梅雨の悪天候にもかかわらず平成18年度の健康教育講演会は過去6年間のうち最高の1,465名の参加者を得られ盛会であった。それにはテーマがおもしろそうで身近であったこと、行政バスの協力で気楽に参加できたことなどが影響したと思われる。

アンケートによると、教育講演会の3大情報入手経路は「老人会」、「友人、知人」、「役場、保健婦」で、昨年より「役場、保健婦」が減少している。しかし、行政バスの送迎は昨年より増えたとのことであり、今年の参加者増加に大いに効果があったと思われ観音寺市、三豊市の担当者の方に感謝したい。

「健やかに生きる」ということは医療専門家が受け持つところ、医療提供者側と受ける側の共同作業のところ、自らが健康を求め努力するところ、日々の生活の中で培われるところ、と考えていくと、日常生活で地球上のすべてのことやものが「健やかに生きる」ことに関係しているように思われる。

視野を広げ目的を見失うことなく来年の講演会も今年と同様であることを願っている。

2006年　夏

小野記

第18回健康教育講演会記録集

発行年月日　平成18年9月吉日

発　行　者　社団法人 三豊・観音寺市医師会

住　　所　香川県観音寺市観音寺町甲2580の7
TEL(0875)25－2231(代)
FAX(0875)24－0486

http://www.kanonji-mitoyo-med.or.jp