

笑いとうがんと肝臓病

～笑う門には健康来る～

出演

九州がんセンター消化器肝胆膵内科医長

杉本理恵

ふくおか素人落語会会長

六松亭小蝶

本日のテーマ

1. 笑いとからだ
2. がんと笑いと免疫力
3. 生活習慣病や老化と笑い
4. 寄席体験をどうぞ
5. 肝臓病の事も知って帰ろう

1. 笑いとからだ

体験してみましよう

顔の表情と体の変化

表情で体が変化することについて 論文があります

つまり
顔の表情によって
体の中も変化します。

結 論

楽しい事は大事。
でも楽しくないときでも
楽しい表情を作ると
体がリラックスして
楽しくなってくるかも

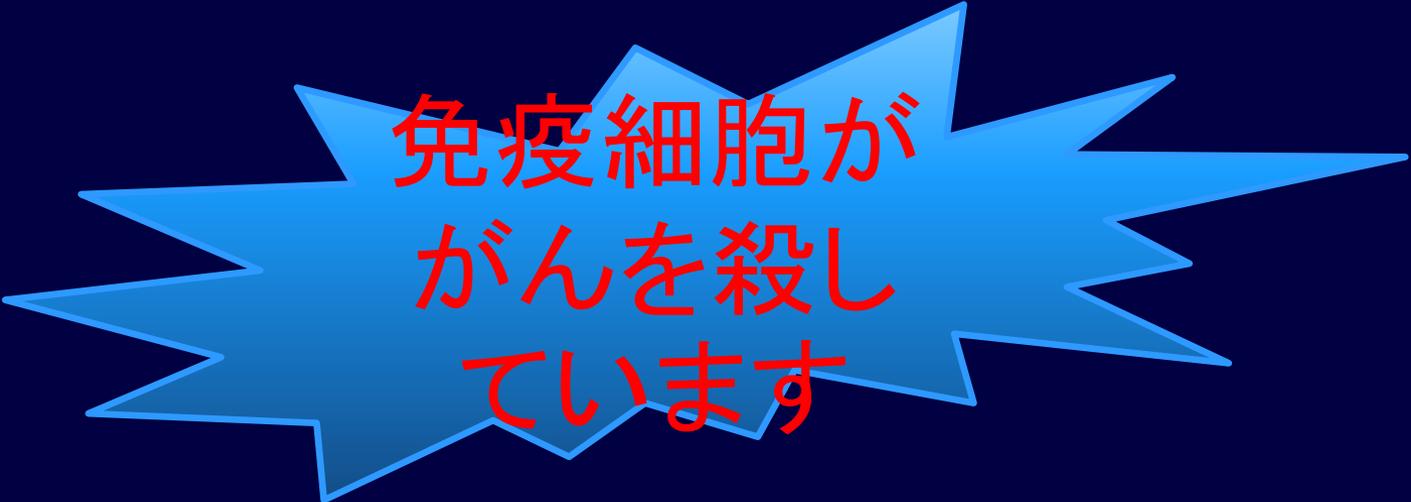
顔面フィードバック と言います

2. がんと笑いと免疫力

免疫力とは

体の中に入ってくるばい菌や
体の中にできるがん細胞を
殺してくれる
抵抗力の元のこと

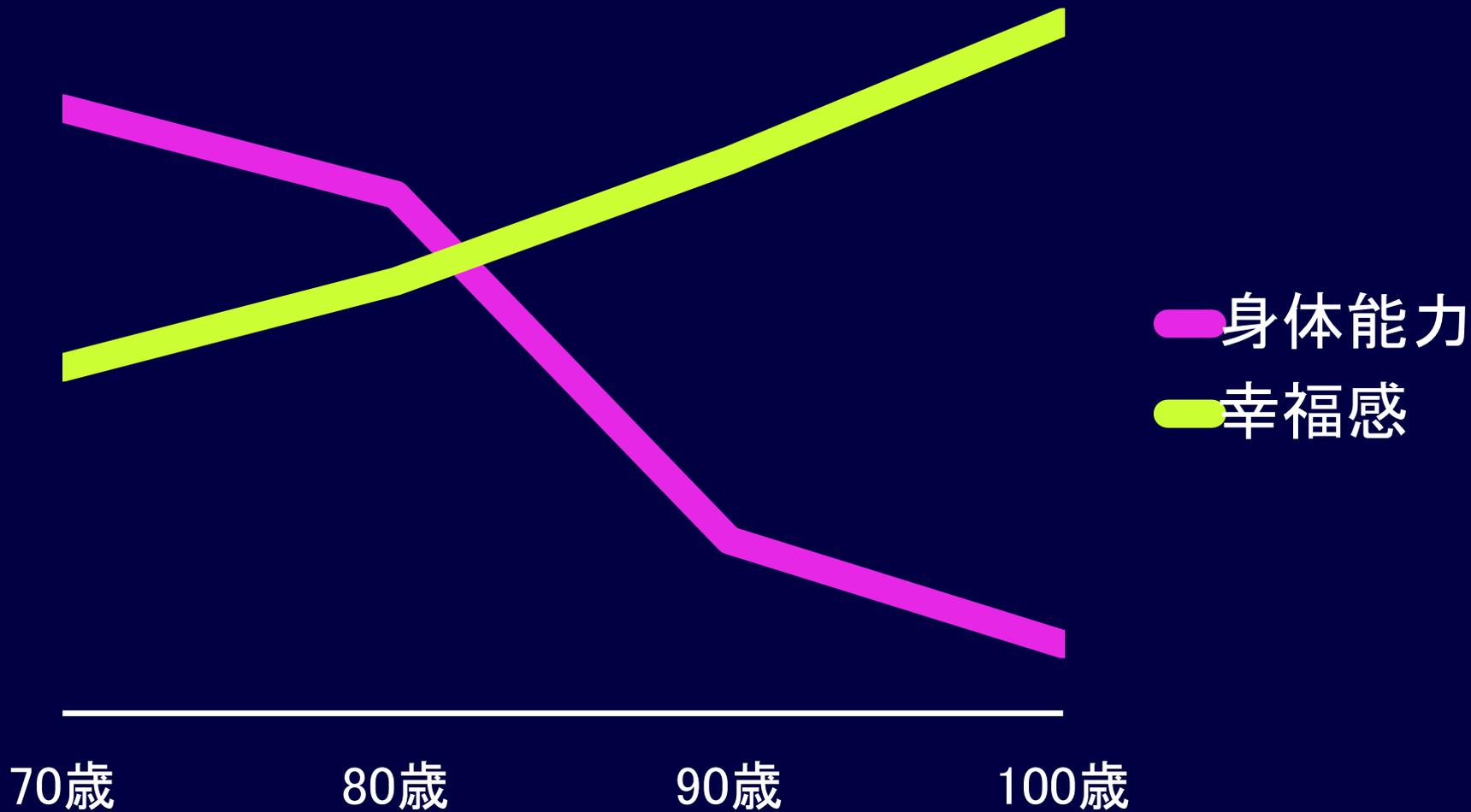
健康な人間の体内では毎日
3000～5000個のがん細胞が発生している



免疫細胞が
がんを殺し
ています

百寿者は幸福感が高い

2014年10月15日
NHKクローズアップ現代より



● 身体能力
● 幸福感

70歳 80歳 90歳 100歳

10月15日
NHKクローズアップ現代より改訂

もし幸福感を感じていれば
長生きできるのなら
積極的に幸福を感じなければ。



幸福ってどうしたら感じられるんだらう??

笑う門には福来たる

*

*

*

古くからの人類の知恵

3000年前の中国の医学書

古代ギリシャの治療方法

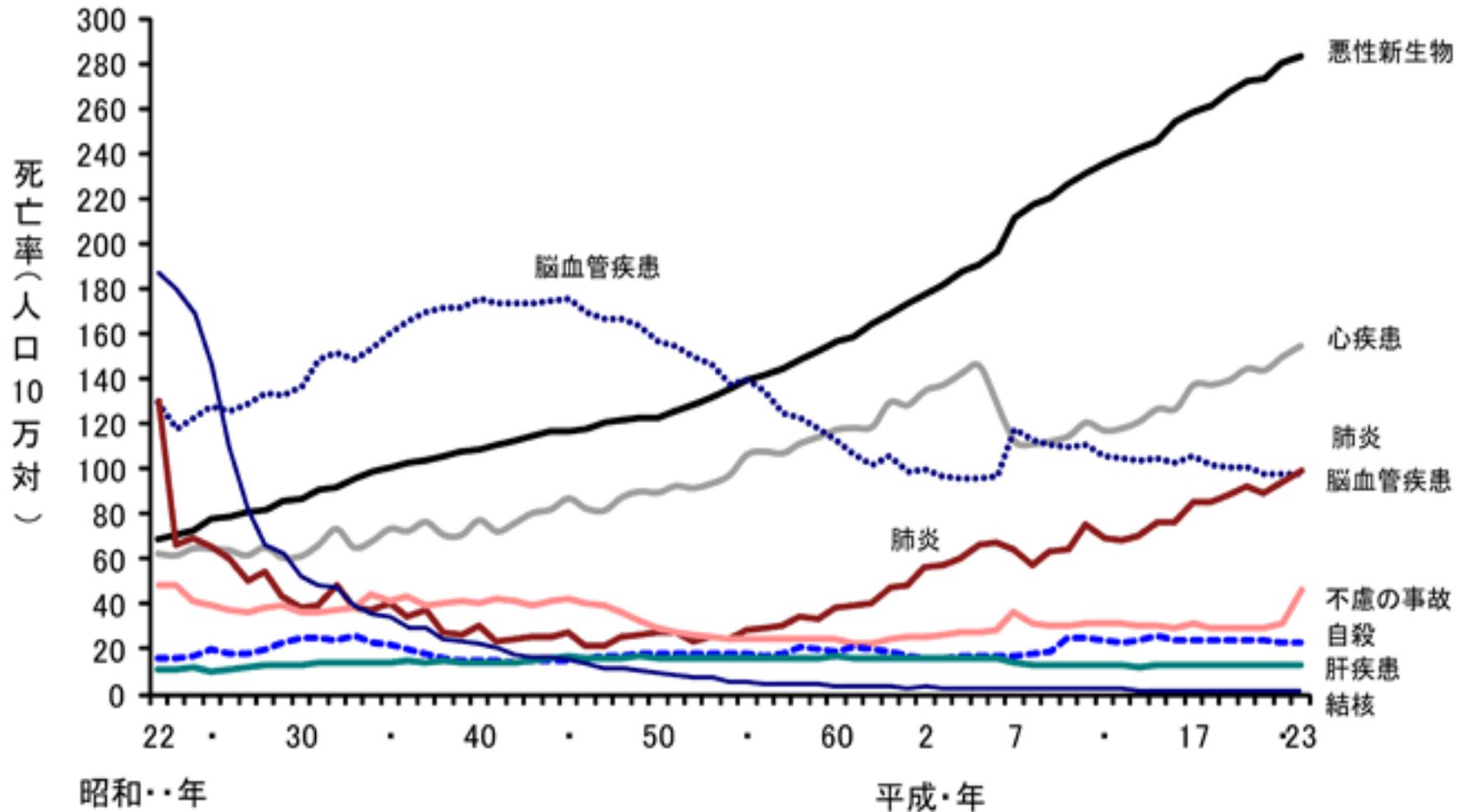
キリスト教の聖書にも

古代ギリシャでは
喜劇を見て大笑いした後で
温泉に入って
病気の治療を
していたそうです。

笑うと病気がよくなることを
知っていたのですね。

がん免疫と笑い

日本での年間総死亡数統計



おおさか宣言

すみずみまで笑いが満ちて楽しい街。
人はみんな明るく元気。
笑うて元気。
大阪の笑いの力と笑いを活かす取組みで、
世界の元気に貢献します。
それをここに宣言します。

(「笑うて元気! おおさかシンポジウム」 H17.3.25より)

大阪府生活文化部文化・スポーツ振興室文化課 平成18(2006)年3月発行

〒540-8570 大阪府中央区大手前二丁目 電話06(6941)0351

ホームページ <http://www.pref.osaka.jp/bunka/>

がん免疫と笑い

落語や新喜劇を3時間みて
大笑いした後
免疫力がどうなったかを
大まじめに調べた

NK細胞活性



何も面白い事がないのに
2時間笑った後
免疫力がどうなったかを
大まじめに調べた



結論

- NK細胞(がんを攻撃する細胞)の活性が低い人は笑うと上昇する
- 面白くなくても笑うとNK細胞活性が低い人は上昇する
- 笑うとがんを殺す事ができるかも・・・

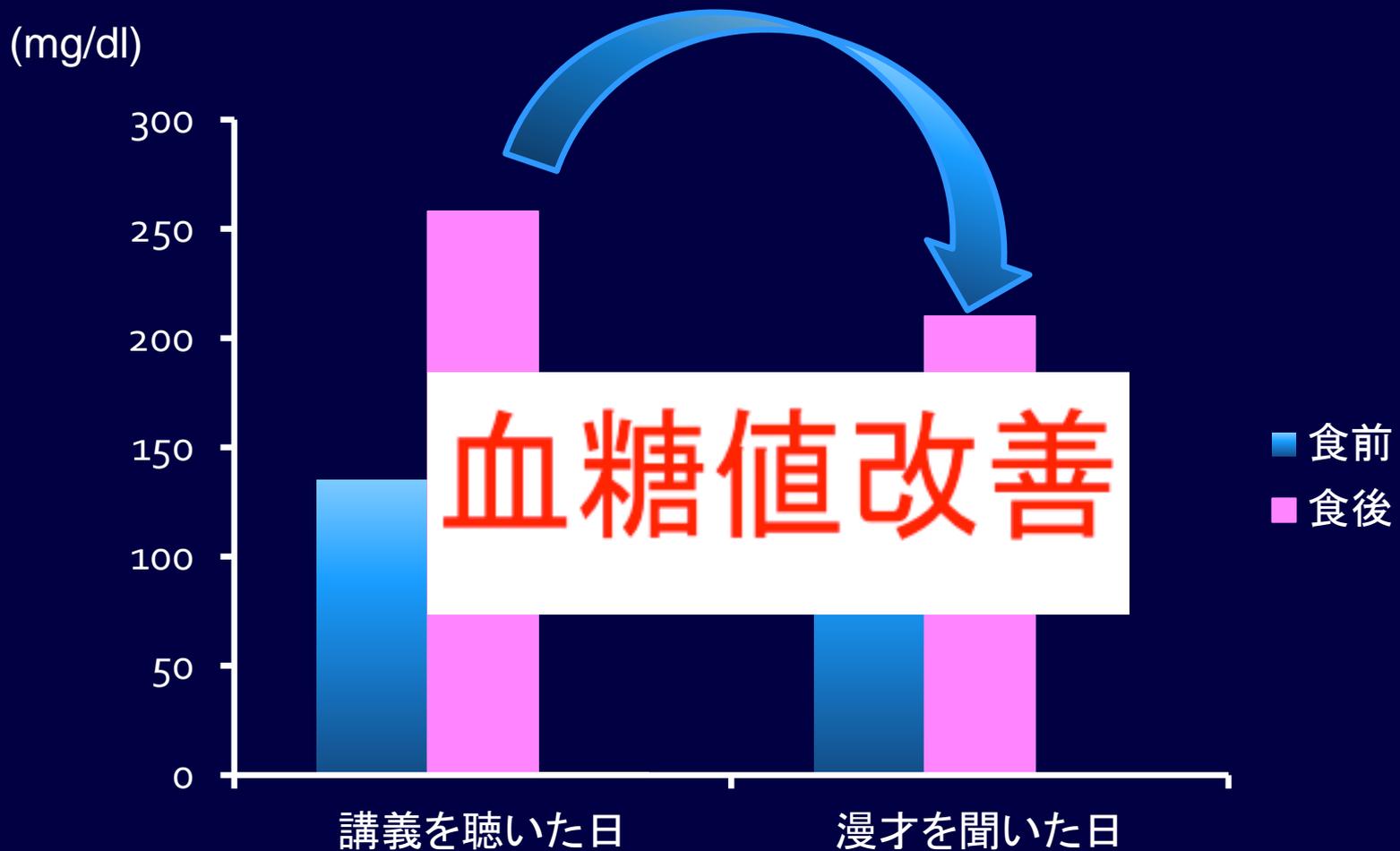
3. 生活習慣病や老化と笑い

a) 生活習慣病と笑い

糖尿病と笑い

糖尿病の患者さんを対象に
昼食後に
初日はまじめな講義を聞いて
2日目はB&Bの漫才を聞いて
大笑いした後
食後の血糖値がどうなったかを
大まじめに調べた

漫才鑑賞VS講義での食後血糖値



村上和雄ら, 2003年

結論

- 笑うと食後血糖の上昇が抑えられた
- 笑うと糖尿病をコントロールする事ができるかも・・・

さて先日ご質問を
いただきました。

84歳の方からです

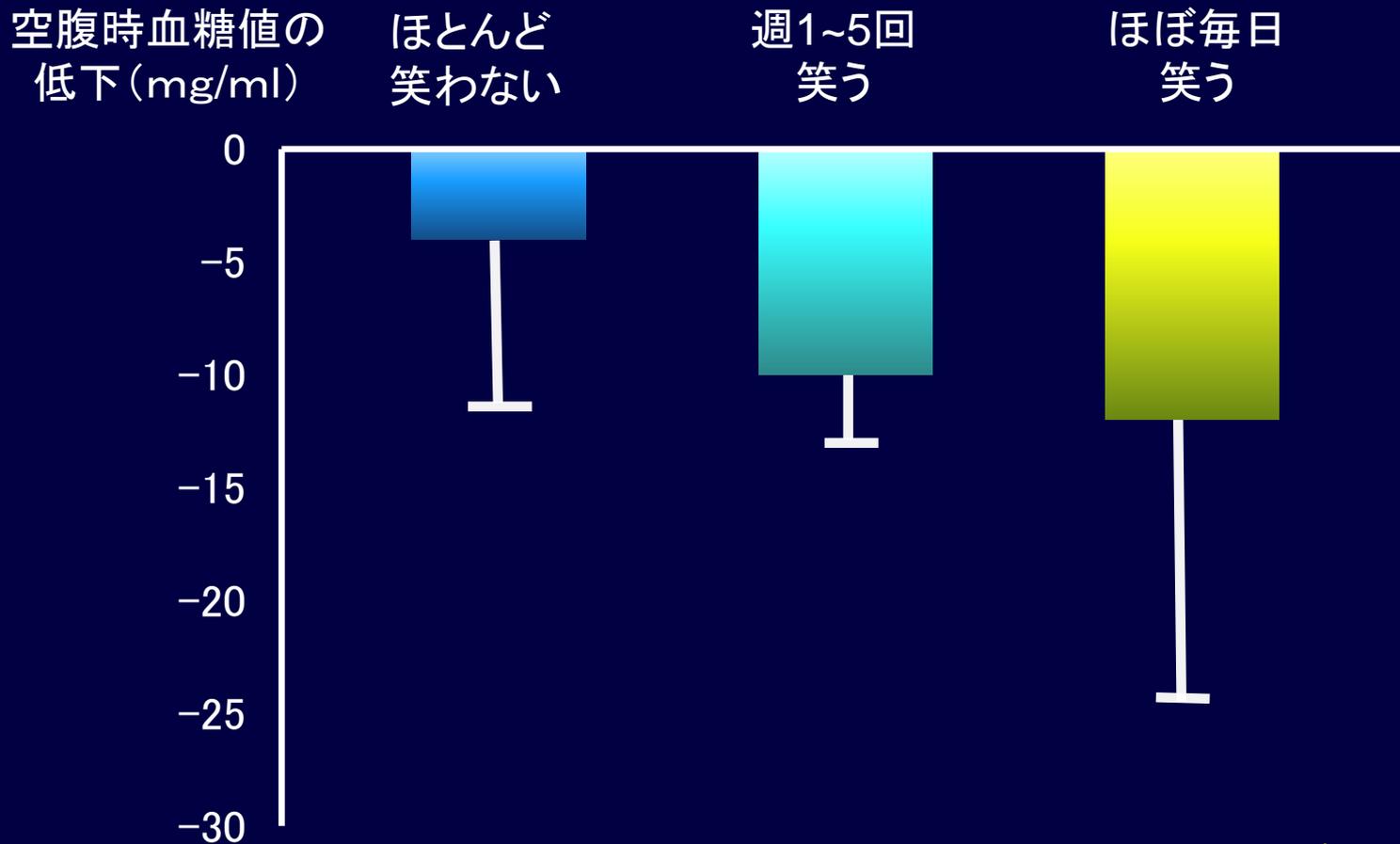
私は50年来の糖尿病ですが
昨夏から朝断食と笑いヨガを始めたら
HbA1cが7.4から6.3まで下がりました。

大笑いすると体の方も良くなるようです。
ご確認いただけますか？

その通りです!!

笑いの習慣と血糖値

1年間でどのくらい良くなったか



ポジティブな心理要因、
笑いの習慣が生活習慣病に及ぼす
影響の解析」

研究分担者 浅原哲子

笑うと血糖値の下がりも
良くなるようです

ストレスと笑い

大阪府立健康科学センターで
笑いの効果を周知させるため
落語道場を開いている。

そこで落語を聞いて

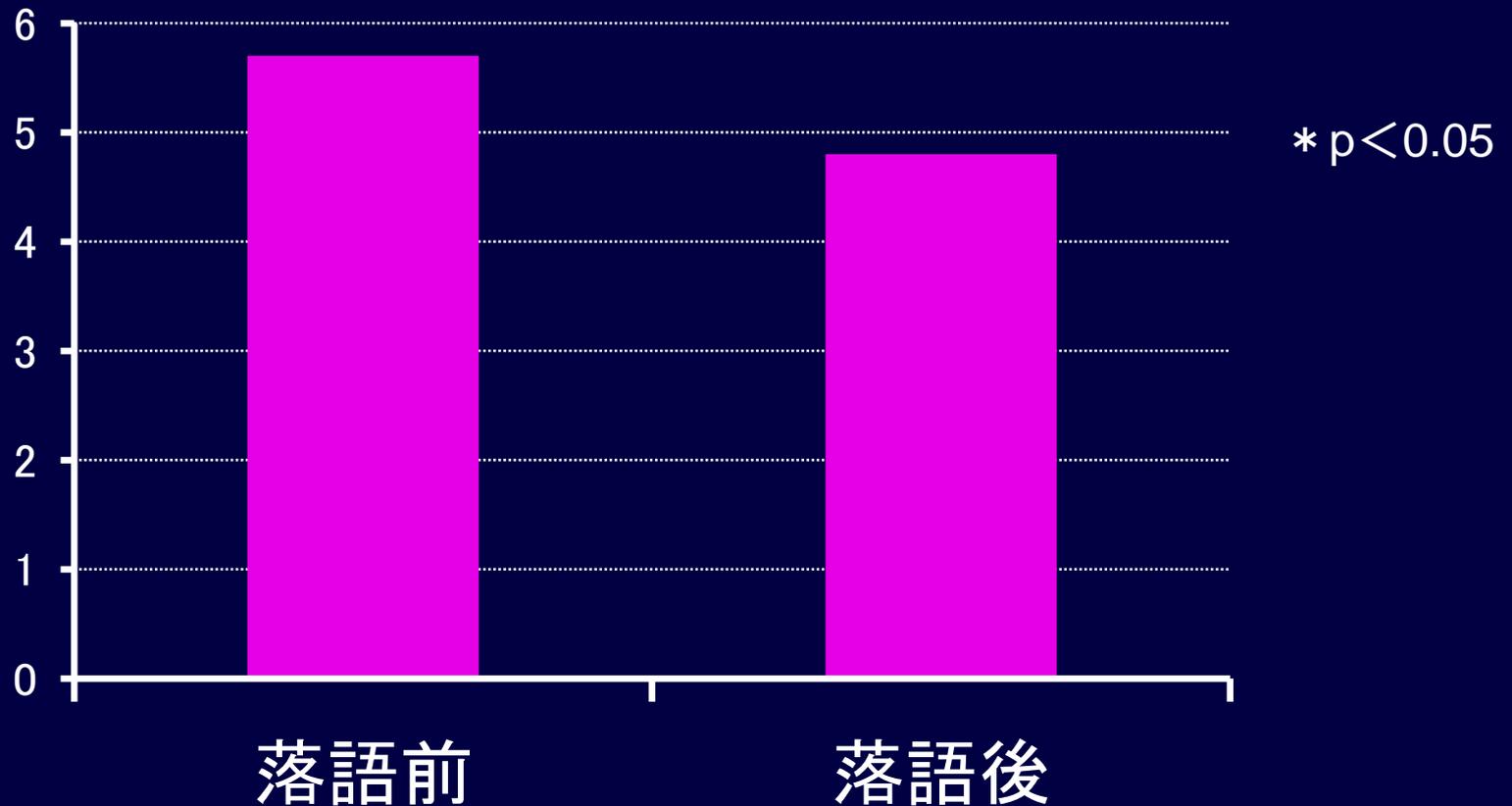
大笑いした後

ストレスホルモンがどうなったかを

大まじめに調べた

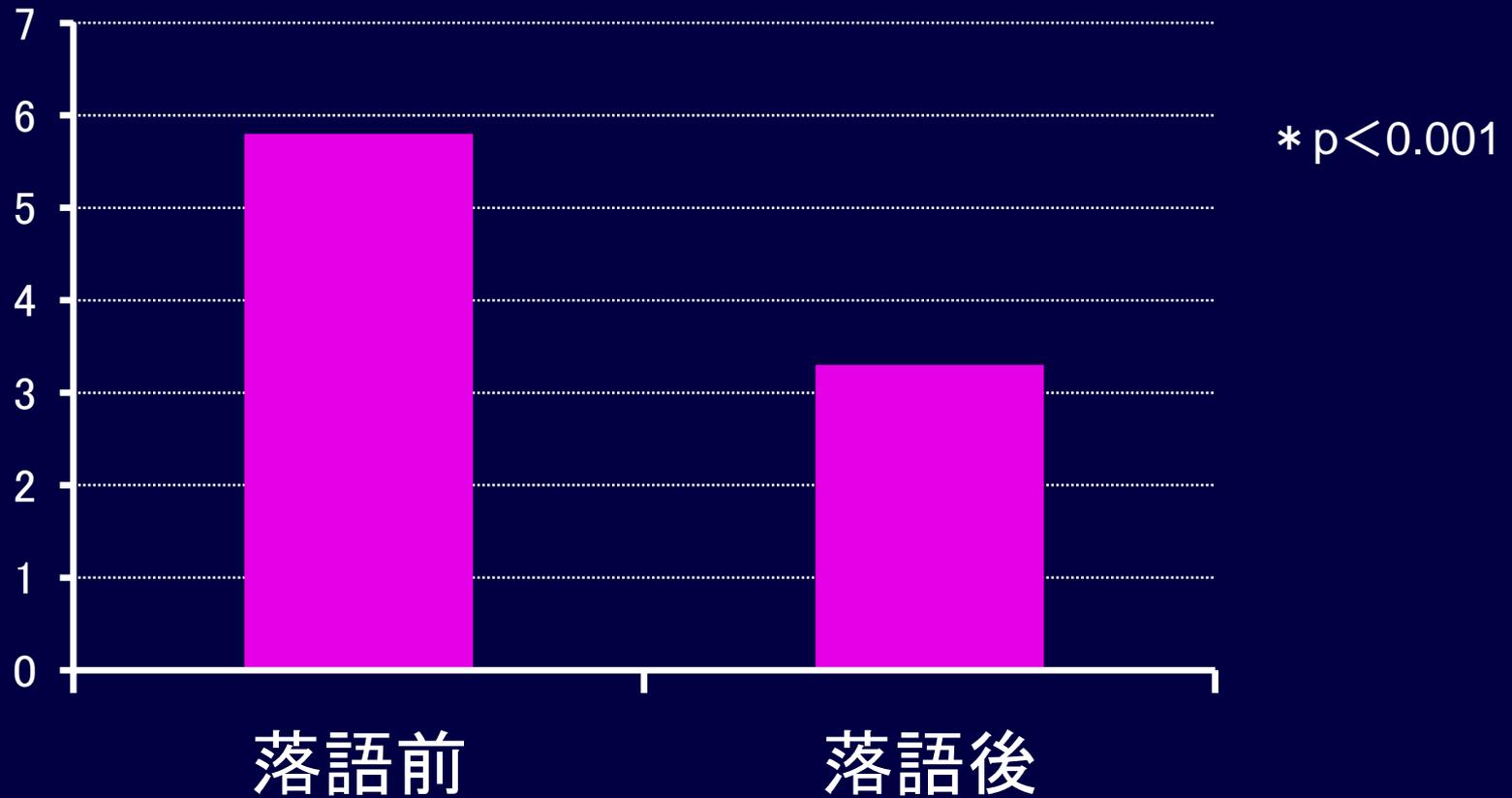
漫才鑑賞によるストレスホルモン値

コルチゾール



漫才鑑賞によるストレスホルモン値

クロモグラニンA



結論

- 笑うとストレスが減った
- 笑うと健康に生きられるかも・・・

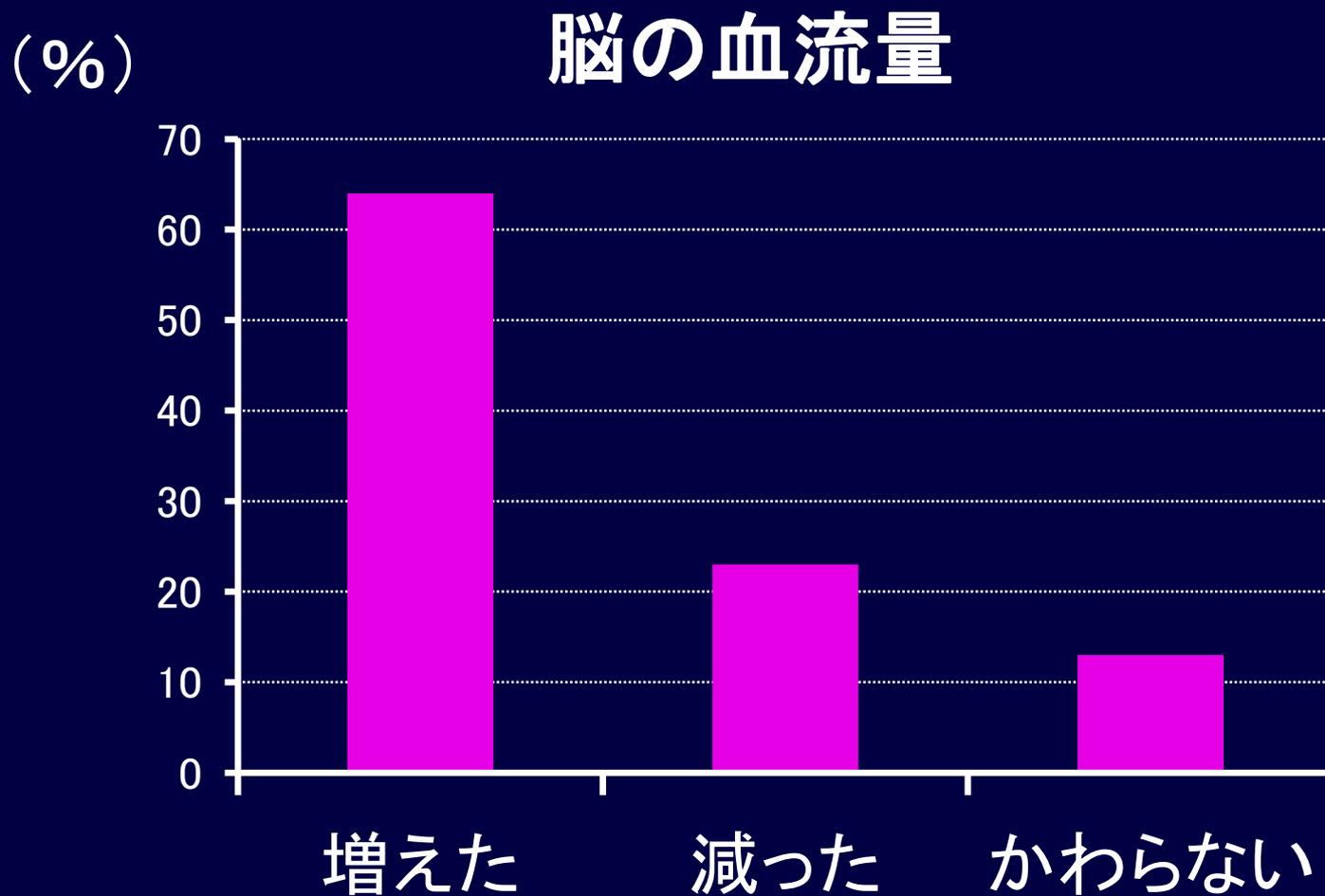
b) 老化と笑い

脳の活性化と笑い

群馬県の脳外科の病院で
リハビリをかねて月に1回
主治医による病院寄席を開いている。

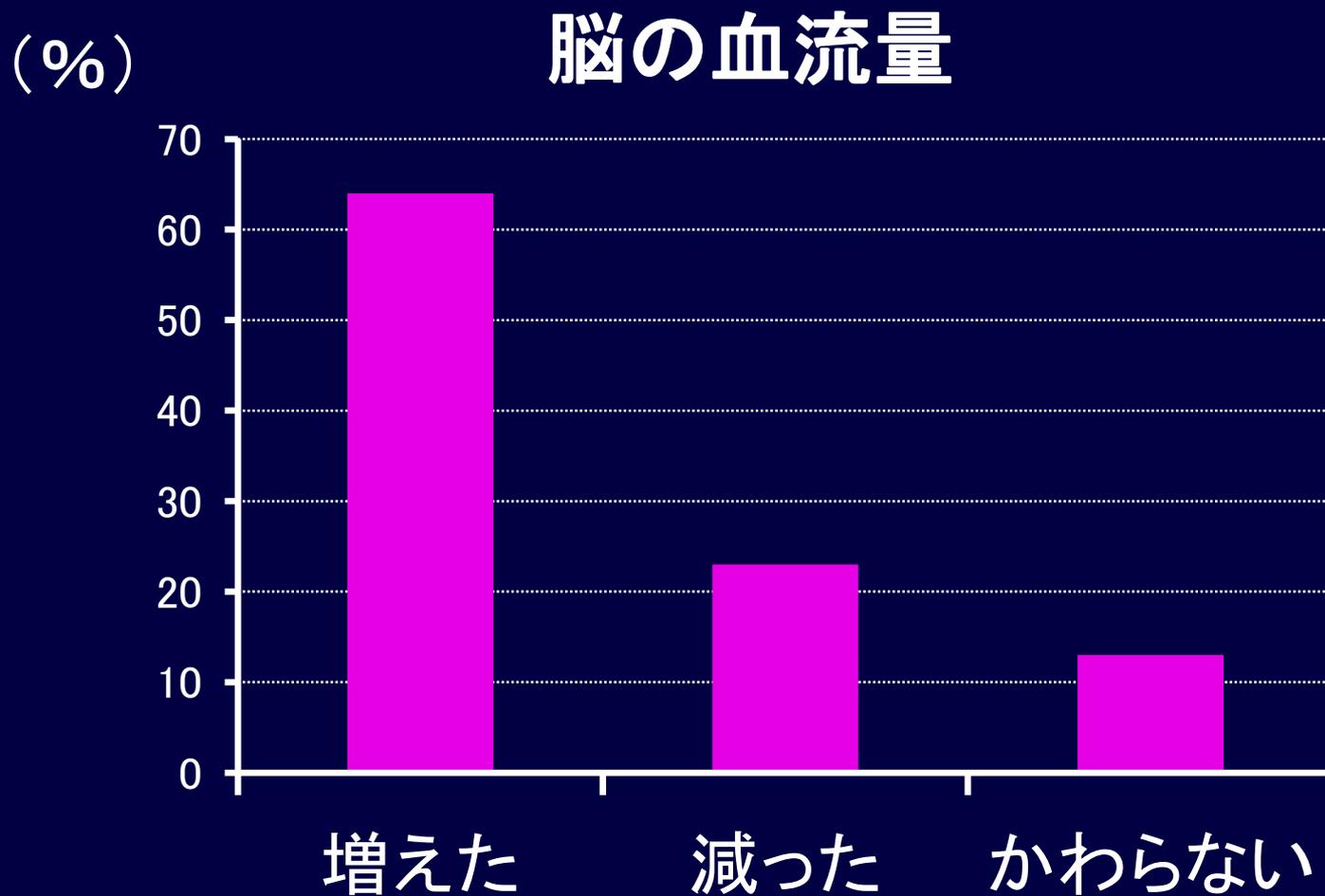
そこで落語を聞いた後
脳の血流量がどうなったかを
大まじめに調べた

落語鑑賞による脳の血流量



後からアンケートと比べてみると・・・

落語鑑賞による脳の血流量



笑いと嚥下能力

大阪大学大学院より

800人の人を5年間調査

毎日笑う人は380人、

時々笑う人310人

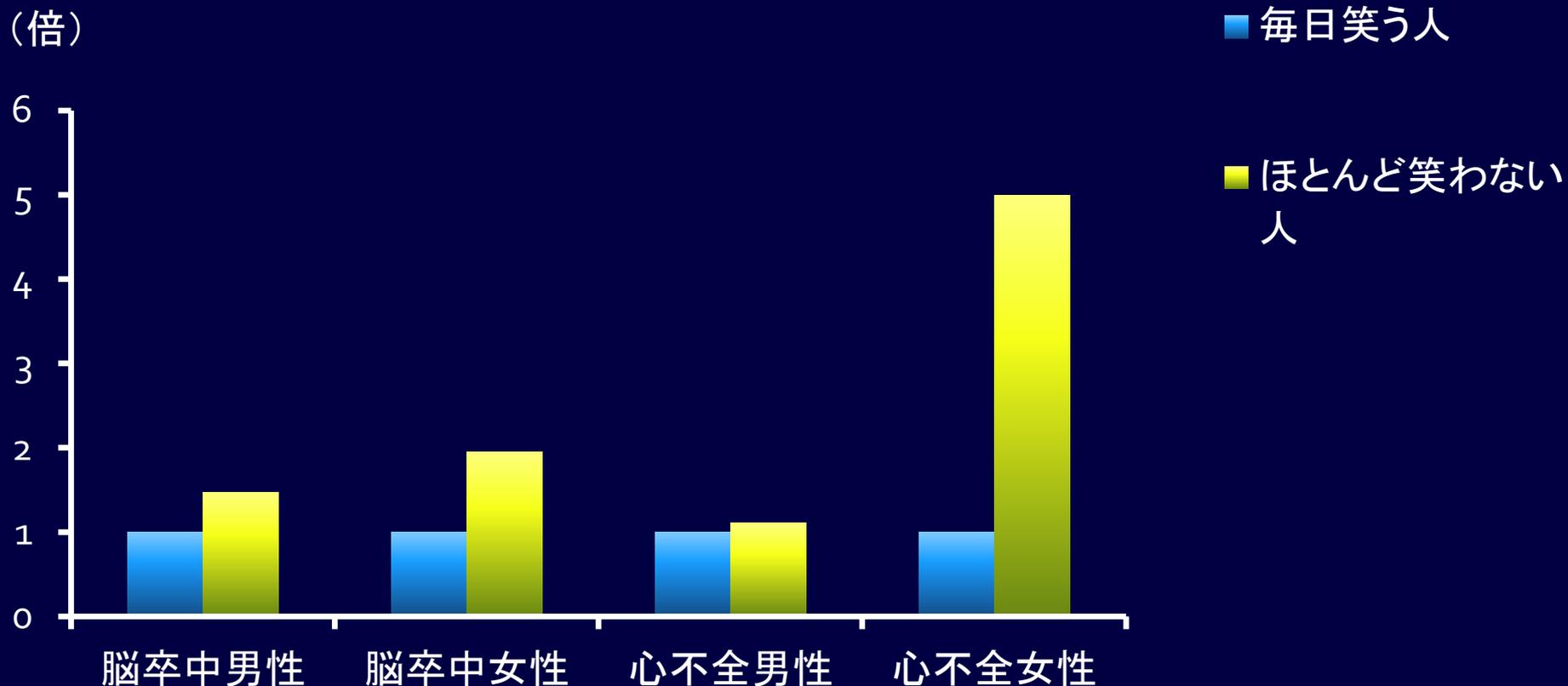
ほとんど笑わない人110人

ものを飲み込む力がどうなったかを

大まじめに調べた

脳卒中や心臓病と笑い

65才以上の人が 脳卒中や心疾患を持っている割合

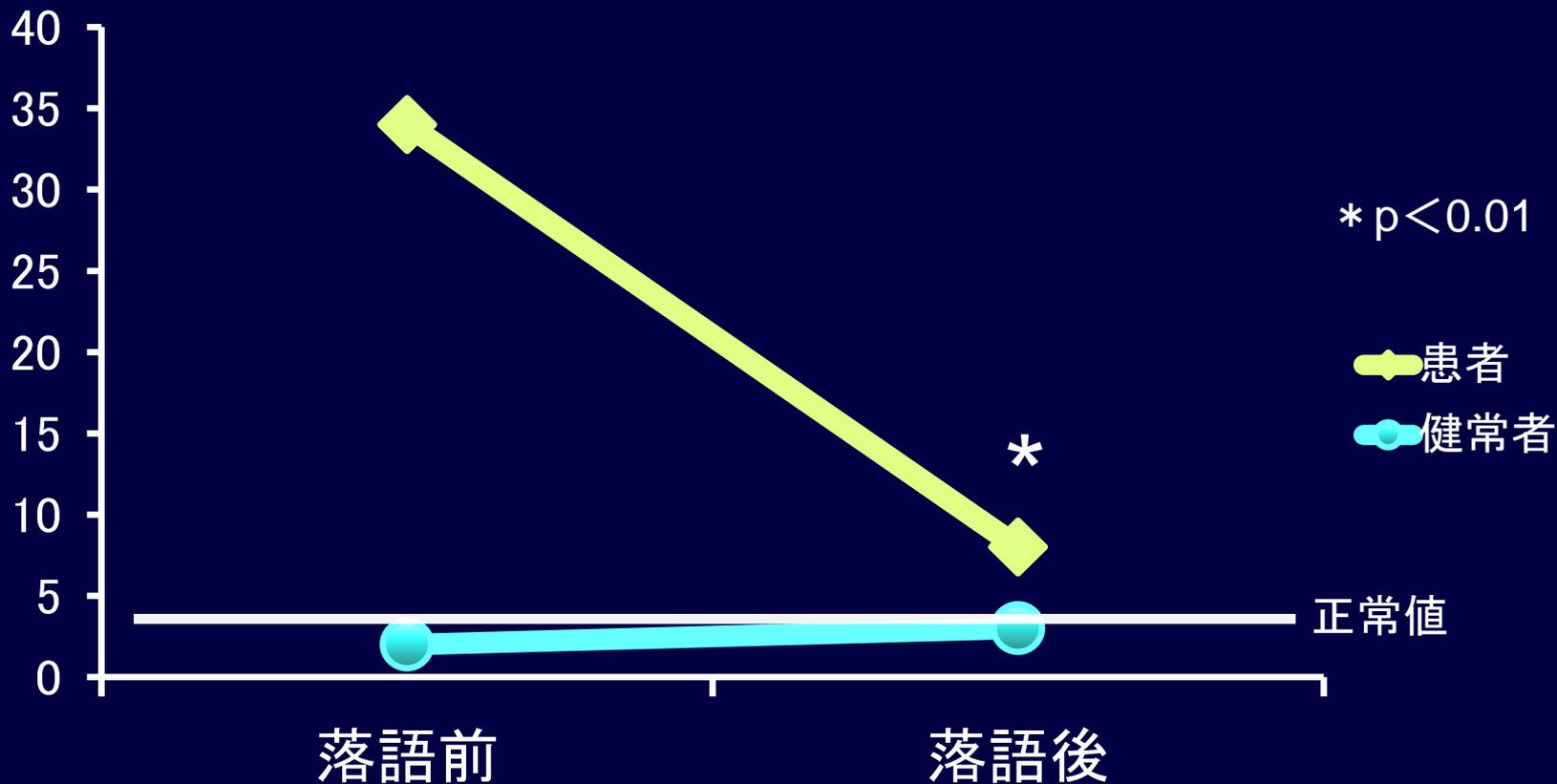


リウマチと笑い

リウマチ患者さん(女性)26人と
健康な女性26人を対象に
林家木久蔵さんの落語を聞いて
大笑いした後
症状やサイトカイン等がどうなったかを
大まじめに調べた

落語鑑賞前後でのIL6値

(pg/ml)



吉野槇一ら, 2003年

結論

- 笑うとリウマチの炎症を悪化させる
サイトカインは減少する
- 笑うとリウマチをコントロールする事が
できるかも……

笑いの効能 まとめ

笑いによってこんなに良い事が

- (1) NK細胞の活性値が上昇
- (2) 血行促進
- (3) 自律神経のバランスが整う
- (4) 筋力アップ
- (5) 幸福感と鎮痛作用
- (6) 脳の働きが活性化
- (7) えんげ機能が保たれる

4. 寄席体験をどうぞ

こんな事が起こったでしょうか？

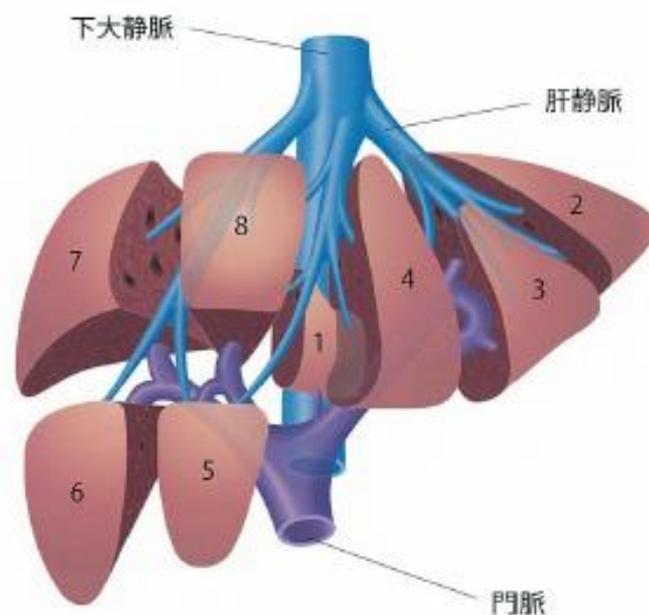
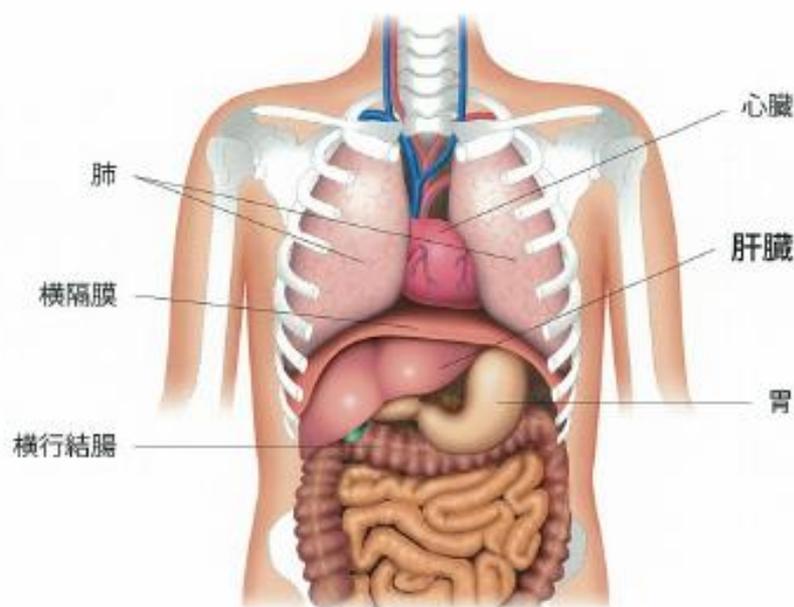
- (1) NK細胞の活性値が上昇
- (2) 血行促進
- (3) 自律神経のバランスが整う
- (4) 筋力アップ
- (5) 幸福感と鎮痛作用
- (6) 脳の働きが活性化
- (7) 血糖値が改善した

自分の体の中で
良いことが起こっていると
イメージすると嬉しいですね

5.肝臓病のことも知って帰ろう

肝臓とは

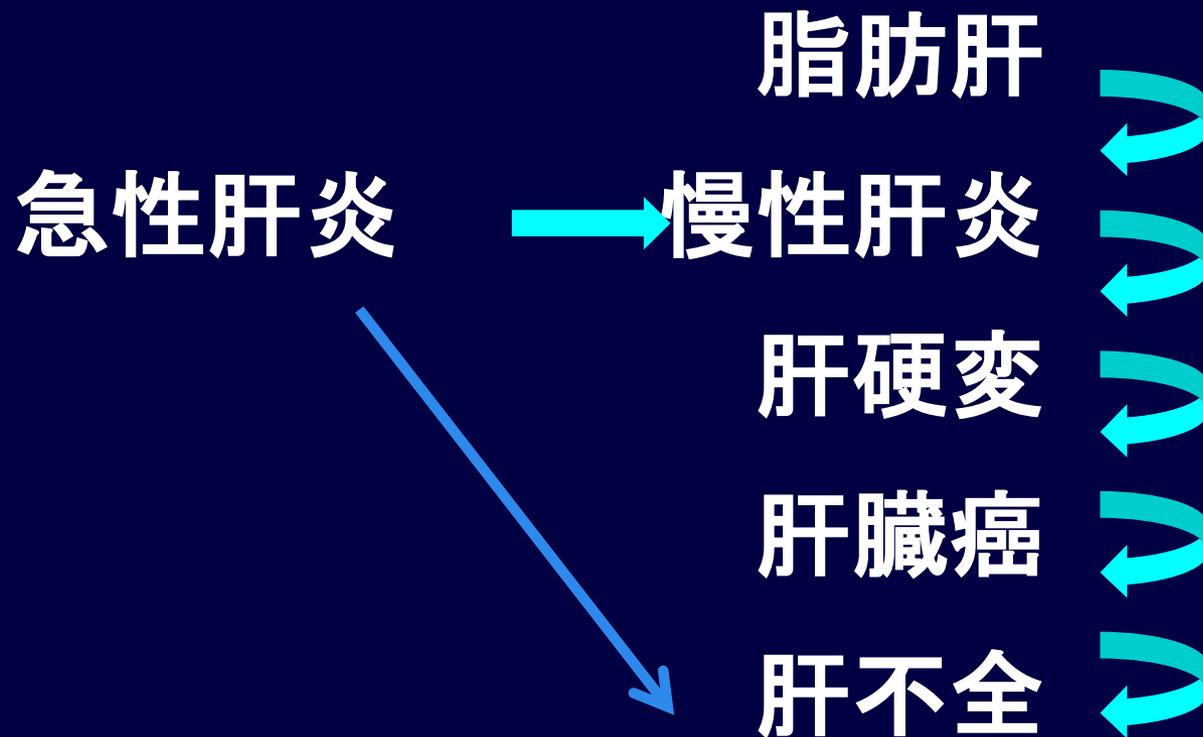
肝臓の機能は多岐にわたっており、三大栄養素(糖質、脂質、タンパク質)の代謝やグリコーゲンの貯蔵、薬物代謝及び解毒、ビタミン・鉄の貯蔵、血液の浄化など、重要な役割を果たします



- 1) 脂肪肝
- 2) 慢性肝炎(B型、C型)
- 3) 肝硬変
- 4) 肝臓がん

肝臓病の特徴

段階を踏んで進行します

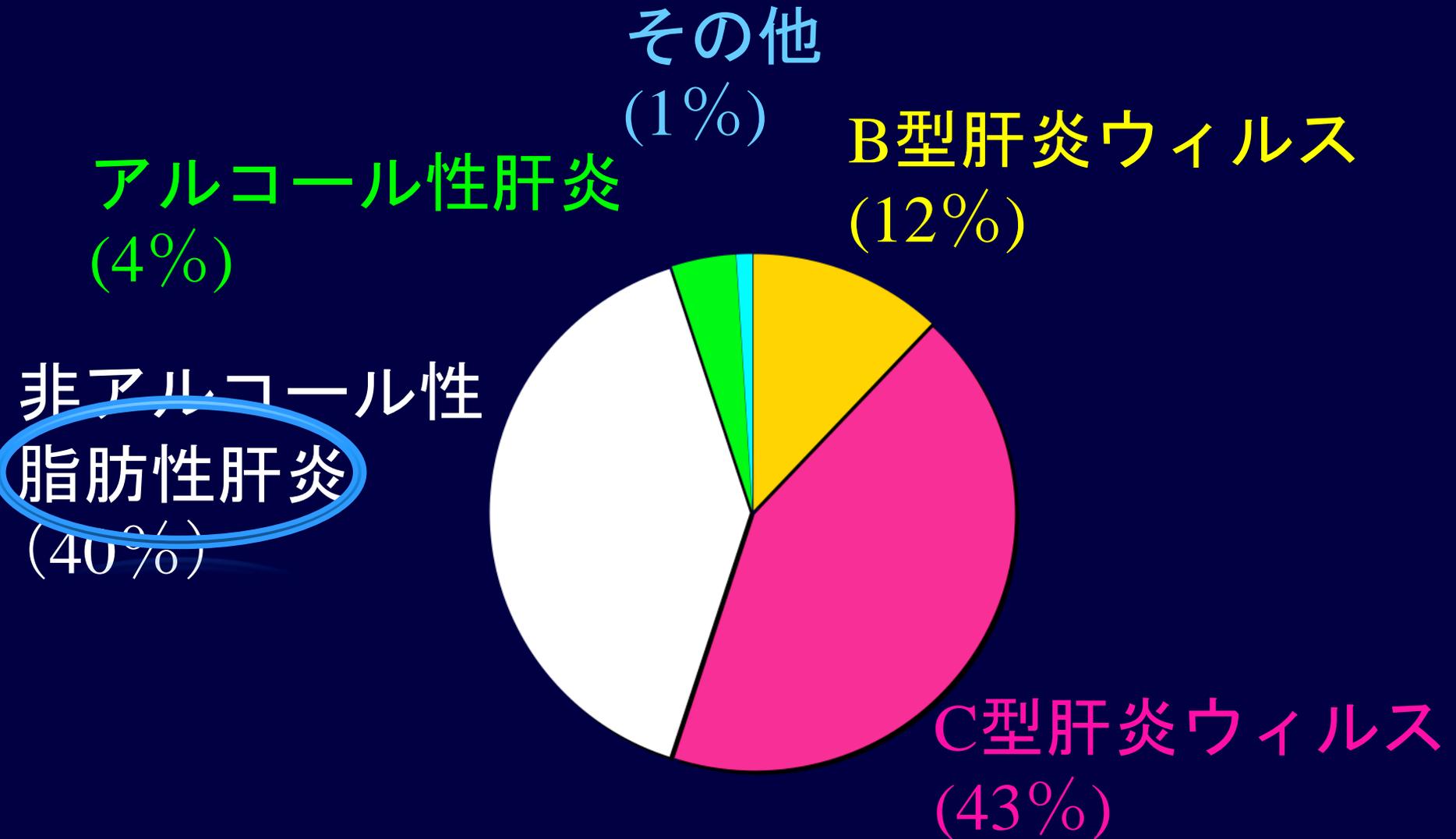


**という事は
できるだけ早い段階で
発見し、予防することが大事です。**

肝臓の悪い患者さんの多くは
太り過ぎ！！

である事が判明しました……

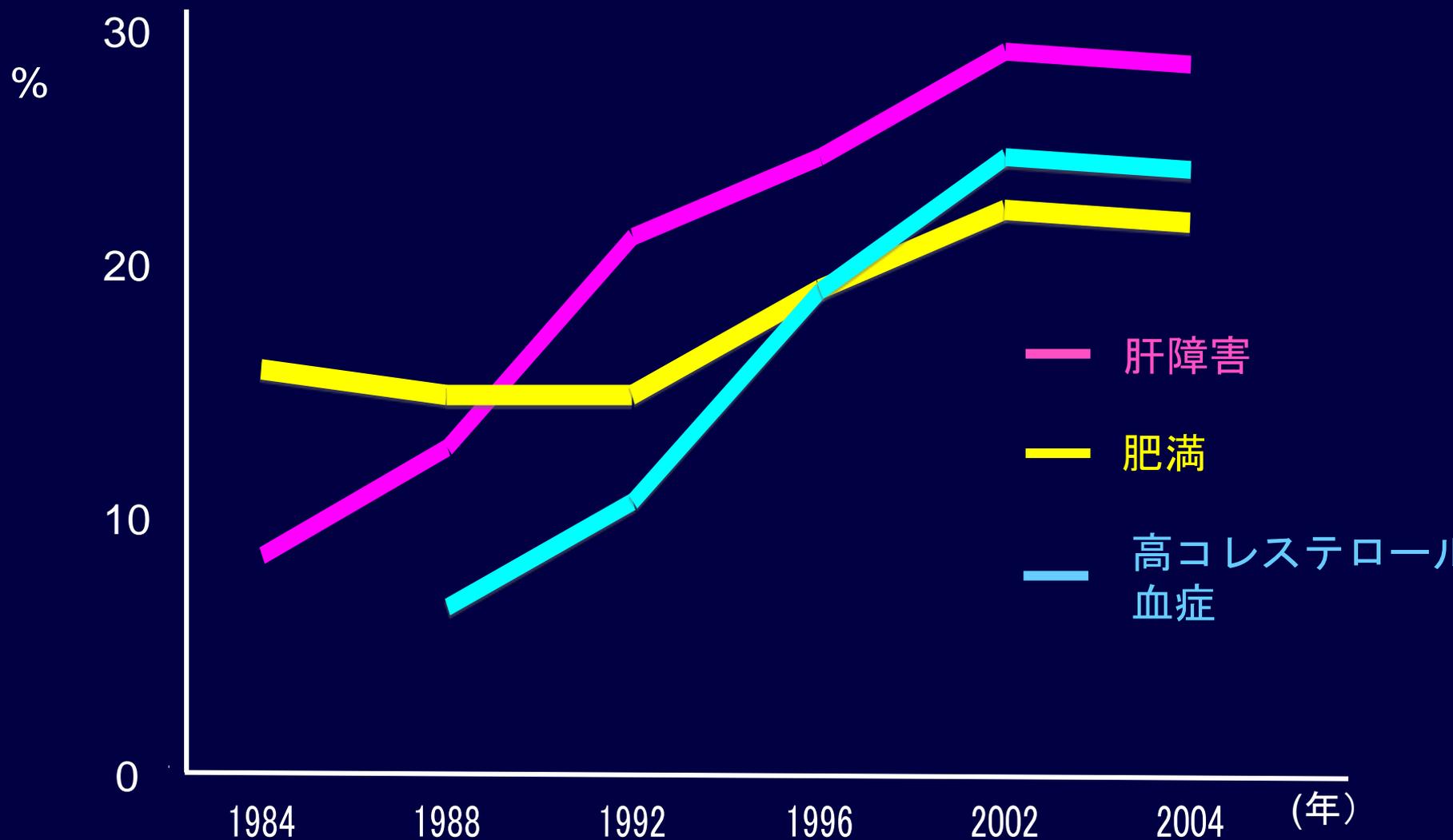
肝癌の原因(2017年)



実は肝臓癌の原因の
半数近くが脂肪肝です

**脂肪肝は
メタボリック症候群の
一つです**

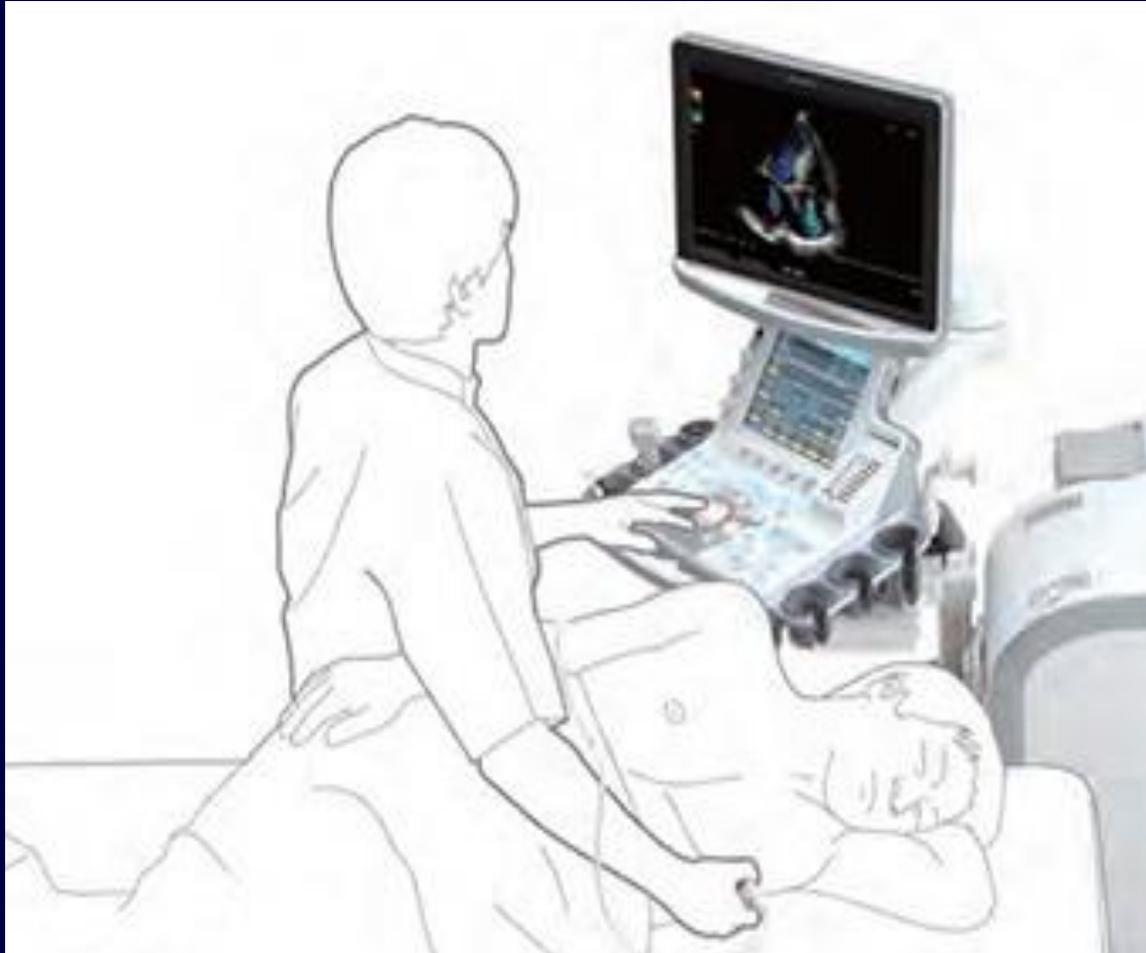
人間ドックにおける 肝障害、肥満、高コレステロール血症



- (1) 糖尿病
- (2) 高血圧
- (3) 肥満
- (4) アルコール多飲
- (5) 体重の急な増減
- (6) 検診などでの肝機能異常

**心当たりのある方は
エコー検査を受けましょう**

エコー検査



エコー検査で何が見えるの？

肝臓、胆嚢、膵臓、脾臓、子宮、血管
など

中に空気がない臓器はよく見えます。

そして
脂肪肝の治療は
ダイエットです

1) 脂肪肝

2) 慢性肝炎(B型、C型)の早期発見

3) 肝硬変

4) 肝臓がん

検診や人間ドックで
C型やB型のチェックをしているとは
限りません

**HBs抗原、HCV抗体；陰性
と書いてあれば大丈夫です。**

**でもこの言葉がなかったら
測定していないかもしれません。**

**その時は病院を受診して
調べてもらいましょう**

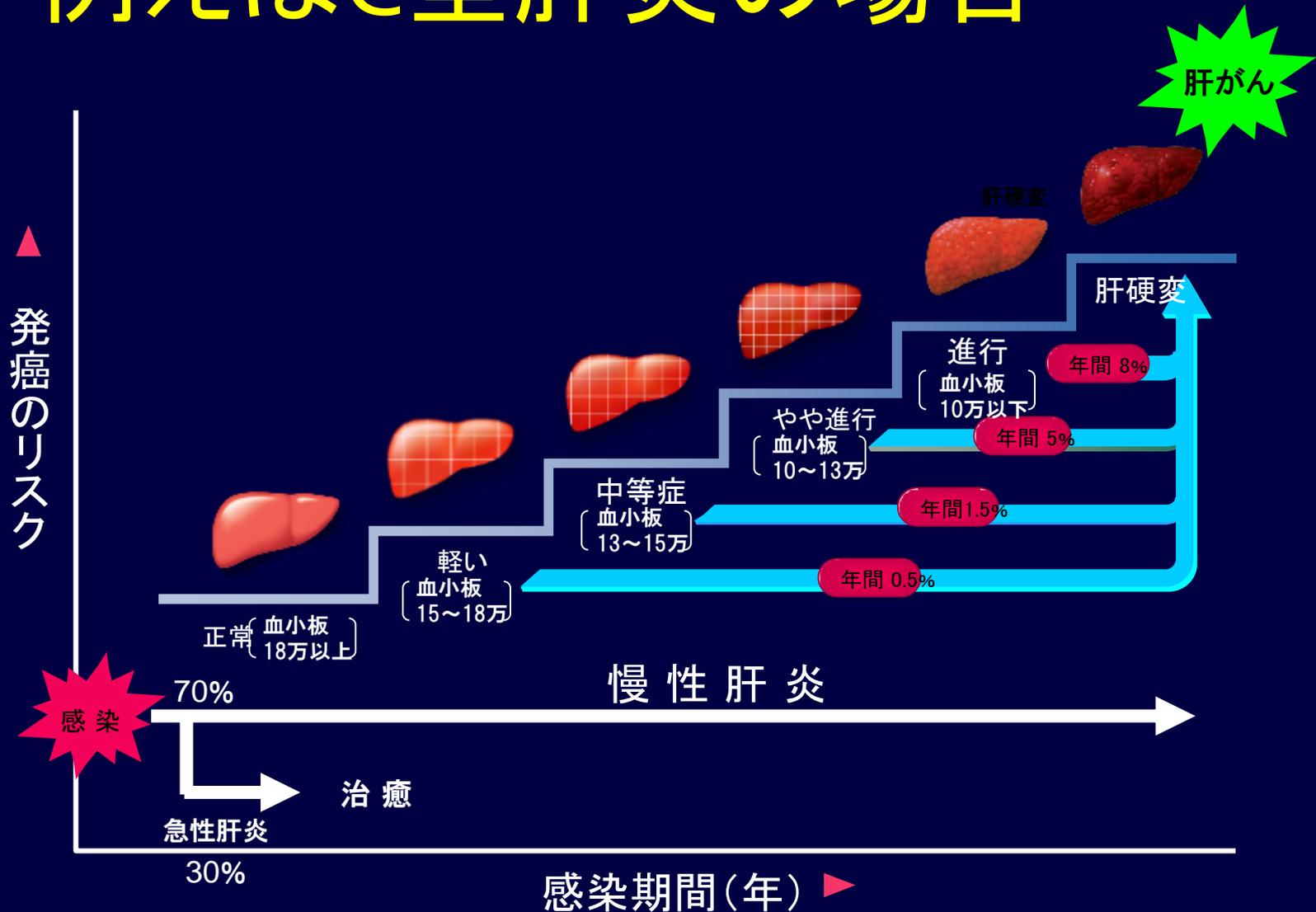
C型肝炎は治る病気になりました。

B型肝炎もコントロールできます。

- 1) 脂肪肝
- 2) 慢性肝炎(B型、C型)
- 3) 肝硬変
- 4) **肝臓がんの早期発見**

肝炎や脂肪肝と言われた方は
定期検査を受けましょう

例えばC型肝炎の場合



- キャリア : 1000人中1人が発癌 (1年間)
- 軽い慢性肝炎 : 1000人中8人が発癌 (1年間)
- 進行した肝炎 : 100人中5人が発癌 (1年間)
- 肝硬変 : 100人中8人が発癌 (1年間)
- 肝癌治療後 : 10人に2人が再発 (1年間)

肝臓がんの早期発見の為に

キャリア :1年に1回はエコー

軽い慢性肝炎:半年ごとにエコー、腫瘍マーカー

進行した肝炎:3ヶ月ごとにエコー、腫瘍マーカー
半年ごとに造影CT,MRI

肝硬変 :3ヶ月ごとにエコー、腫瘍マーカー
半年ごとに造影CT,MRI

肝癌治療後 :毎月腫瘍マーカー
3ヶ月ごとにエコー、造影CT,MRIのどれか

早期癌を見つけるために

それぞれだと

AFP 50%

PIVKAI 30%

組み合わせると



AFP+PIVKAI 80%

腫瘍マーカーの注意点

陽性になったら必ずがんである訳ではありません。

陰性だから絶対がんがない訳ではありません。

そのマーカーのがん以外のがんは解りません。

頑張って、笑顔で
笑って楽しく

健康的な生活をいたしましょう

笑う門には健康来たる