



笑いのすすめ
～ストレス解消のヒント～

てるや整形外科
照屋 勉

ご周知のとおり、「長寿世界一復活に向けたアクションプラン」にあたる「健康おきなわ21」のキーワードは、「食育（栄養対策）と貯筋（運動対策）のすすめ!」、「禁煙（たばこ対策）と節酒（アルコール対策）のすすめ!」、「笑い（ストレスマネジメント）と歯みがき（歯科保健対策）のすすめ!」・・・今回は、「笑いのすすめ」～ストレスマネジメントに関しまして私見を述べさせて頂きたいと思います。

【自殺予防キャンペーン】

平成20年9月5日、那覇市医師会館において、平成20年度第2回「マスコミとの懇談会」が開催されました。2008年9月1日から9月30日まで「平成20年度自殺予防キャンペーン」ということで、琉球大学医学部精神病態医学分野教授一近藤毅先生に、「自殺をどう食い止めるか?～増加へのポテンシャルを有する沖縄県～」というタイトルでご講演頂きました。（詳細は、担当理事の玉井先生にご報告頂きます!本誌42ページ掲載）10大危機要因（①うつ病・②家族の不和・③負債・④身体疾患・⑤生活苦・⑥職場の人間関係・⑦職場環境の変化・⑧失業・⑨事業不振・⑩過労）は連鎖を形成し、その複合度が最も高いのが「うつ病」であるというお話でした。「ゲートキーパー（保健師・一般市民）の養成」と、「かかりつけ医によるプライマリーケアの促進」が急務という事になります。

自殺者が3万人を超えたとされる1997年・・・。「97ショック」という言葉があるそうですが、1日約80人の方々が自らの命を絶っているということになります。交通事故による

死亡者が年間約7,000人・・・。ここ数年大々的に取り上げられている「飲酒運転撲滅キャンペーン」と同様に、「自殺予防キャンペーン」は、行政・マスコミ・医師会・学校・職場・地域が一丸となって取り組んでいかなければならない最重要緊急課題だと思われま

【副作用のない薬】

先日、テレビで「副作用のない薬」という特集番組がありました。日常の外来診療で「副作用のない薬」はありませんと言い切ってきた小生にとって、とてもウチアタイするタイトルでした。しかし、「副作用のない薬」が本当にあったのです。その答えは・・・「笑い」。以前から、笑うと血糖値が下がるという話は聞いておりました。吉本興業の漫才を糖尿病の患者さんに見てもらい、その前後の血糖値を測定すると明らかに下がっていた・・・という話です。さらに一歩進めて、遺伝子レベルまで解析を行った研究グループの先生方が、笑うことによりDNAから複製されたm-RNAが64個の遺伝子を活性化させるという事実をつきとめたのです。64個の遺伝子が活性化され、スイッチオン・・・!。数種類のホルモンが分泌され、いろいろな臓器に働きかけ、いろいろな症状が軽減されると考えられる・・・というのです。まさに、「目からウロコ!」という内容の番組でした。「笑い」に副作用があるとすれば、笑いすぎて顎がはずれたり、のどや腹筋が痛くなるぐらいでしょうから、「副作用のない薬」＝「笑い」は成立するものと考えます。近所迷惑にならない程度に、笑って、笑って、「0円（ただ）」なので、もう一つ笑って、長生きしたいものです。

【ストレス解消のヒント】

ストレス解消のヒントになるかもしれない「名言～ベスト20!」を羅列してみます。

- ①「怒りは無知!涙は修行!笑いは悟り!」、
- ②「一生一品!」（一生の内で「これだ!」と思うことが一つでもあれば幸せでしょう!）、



③「一笑一若」～「一怒一老」(怒ると年取りますよ～!)、④「笑顔は0円(ただ)！」(しかし、これほど価値のあるサービスはありません!)、⑤「前向きの失敗！」(ケアレスミスという失敗・何もしないという失敗・見事に1本背負いを食らうという前向きの失敗)、⑥「失敗学(失敗から学ぶ!)」～「失敗を楽しめ!」～「失敗は必ず解決策を連れてくる!」、⑦「徳孤ならず!」(徳ある者は孤立しない!)、⑧「洗心」(心を洗い、澄んだ心でありたい!)、⑨「残心」(相手の存在を心に留めて間を置くこと!玄関先で大事な方を見送る際、すぐにドアをバタンと閉めることのないように、相手に対して心を残すこと・・・!)、⑩「苦勞するチャンス!」、⑪「頑張らないアイデア!」(頑張らないで済む方法を頑張って考えなさい!)、⑫「物の整理」は「心の整理」(by テーブルコーディネイター:クニエダヤスエ氏)、⑬「私はいまだかつて嫌いな人に会ったことがない!」(by 映画評論家:淀川長治氏)～「嫌うと嫌われる!」、⑭「媚びない!甘えない!嘘をつかない!」(by まんてん: NHK 朝の連ドラ)～「甘える人は嫌いだ!甘やかす人はもっと嫌いだ!」～「溺愛は罪!」、⑮「自慢は知恵の行き止まり!」、⑯「この仕事は、好きでないとできない!しかし、好きだけでは、この仕事はできない!」(by ファイト: NHK 朝の連ドラ)～「誇」を持ってナンクルしのぎましょう!、⑰「ダメな奴ほど、ダメじゃない!」(by タレント: 萩本欽一氏)～「みんな違って、みんないい!」、⑱「努力は運を支配する!」(by ラグビー日本代表監督: 宿沢広朗氏)、⑲「知人より友人! (親友・深友・紳友・心友・信友・真友)」～より親しく、より深く、より紳士的に、心から、信じあえる、真の友人になりたいものです! (by ジャーナリスト: 嵩信彦氏)、⑳「ラ」の音で話す!～低い「ド」の音ではなく、ちょっとキーを上げて「ラ」の音で話しましょう! (by 聖路加病院理事長: 日野原重明氏)

【ストレスを楽しもう!】

最新ネタは、「ストレス (STRESS) を楽しもう!」・・・。「S : sport (運動)」、「T : travel (旅行)」、「R : rest and relax (休息)」、「E : eating (食事)」、「S : speaking (会話)」、「S : sound (音楽) and sleep (快眠)」・・・。ほどほどに、いきいきと、自然体でストレスを楽しみたいものです。

ストレスマネジメントのキーワードは、「笑い」・「PTA+C (Community) = PTCA : 家庭 (P) ・学校 (T) ・職場・地域 (C) の連携!」・「GPnet～一般医 (G) と精神科医 (P) のネットワーク!」・・・。とにもかくにも、「かかりつけ医」としての自覚と責任が必要不可欠だと感じる今日この頃であります。

最後に、日野原重明先生の「100歳まで生きるための五つのポイント」・・・①新しい事を始める!、②若い人と接する!、③早口を続ける!、④「ラ」の音で話す!、⑤愛することを忘れない!～あなたが使える時間、それがあなたの“命”です・・・。

★リレー状況

—平成17年以前掲載省略—

- 50. 樋口大介先生 (独立行政法人 国立病院機構 沖縄病院) Vol. 42 No.3
- 51. 古謝淳先生 (南山病院) Vol. 42 No.5
- 52. 城間清剛先生 (城間クリニック) Vol. 42 No.7
- 53. 野原正史先生 (のはら元氣クリニック) Vol. 42 No.10
- 54. 久貝忠男先生 (沖縄県立南部医療センター・こども医療センター) Vol. 42 No.12
- 55. 米田恵寿先生 (沖縄県立宮古病院) Vol. 43 No.3
- 56. 仲地広美智先生 (宜野湾記念病院) Vol. 43 No.6
- 57. 与座一先生 (ハートライフ病院) Vol. 43 No.9
- 58. 勝連英雄先生 (かつれん内科クリニック) Vol. 43 No.12
- 59. 真栄田宗慶先生 (アメカル耳鼻科クリニック) Vol. 44 No.3
- 60. 池原康一先生 (中部徳洲会病院) Vol. 44 No.5
- 61. 工藤啓久先生 (海邦病院) Vol. 44 No.9