



平成22年11月8日

卓話 『笑って健康』

株式会社テレビランド 代表取締役社長

笑いと健康学会 会長

協同組合日本映像事業協会 会長

澤田 隆治 様

澤田でございます。テレビの仕事をして55年目になります。就職してずっとお笑い番組ばかり作っています。健康に興味を持ったのは20年ぐらい前に自分の仕事は本当に世の中の役に立っているのだろうかと思ったのがきっかけです。まあ俗悪だとか、いろいろ叩かれるわけです。なんかいいところ1つ発見しておきたいと思った時、ノーマン・カズンズというアメリカの文芸評論家が膠原病になって、その痛みを緩和するためにキャンデットカメラ、日本のドッキリカメラのような番組を見て笑ったというのを知って、笑えば痛みはとれるということに気付いたわけです。人間にはエンドルフィンというホルモンがあって、笑うことでエンドルフィンが上がると痛みを忘れるんですね。それを彼は後で知ってレポートを書くんです。

僕は彼の言っていることが本当なら面白いと思って、6年前、帝京平成大学の沖永先生と順天堂の小川理事長のお二人の応援を得て、お笑いタレントやお医者さんに声かけて学会を作りました。つい先日、5回目の研究発表をいたしました。内容も全て笑いは健康にいいというのを医学的に実証するものです。例えば血液。やすし・きよしのディスクを患者さんに聞いてもらって、1年間ずっと血液のデータを取りました。影響あるんです。それでライブでもやってみました。ライブだと50ぐらい下がるんです血糖値が。ほかのお客さんと一緒に笑うことがいいんですね。被験者も大変です。食前、食後、笑いをやる前と終わってからの4回採るんですよ。そのデータを比較検討した結果ですから医学的にも正しい証明

だと思えます。

それから免疫力。免疫力には自律神経が一番関係するんです。心拍数をとって血液の流れを見る機械を人に付けて笑いを見せる。そうすると笑っているときは交感神経がものすごい有利で、終わったあと副交感神経がずっと続くんです。すると免疫力がどんどんアップしていく。もう1つ認知症に対しても効果がある。大学の先生に頼んで、笑いのソフトをそういうお年寄りのグループに1年間見せてもらったんです。アルツハイマーの症状の人に見せると、ノーマルの人が100としたら、80ぐらいの能力の人が98ぐらいまで上がったっていうデータを出して下さった。これ漠然と笑えって話じゃなくて、ある種の笑いの質とレベルとその症状によって、自律神経、糖尿病、認知症の3つに多少影響が出るって発表です。

実際に私、健康都市宣言やってる流山なんかと一緒に笑い大会やるんです。お客さんも明るい顔で、面白かったって帰って行かれる。目に見えて元気になる。もしご希望の方があれば、どこでもタレントを連れて行きます。私、5年ぐらい前から高齢者向けの番組をBS2でやってます。アーカイブに入っている古い漫才を集めてやるんですね。それを何とか少しずつ増やしていきたいと思っています。

どうもありがとうございました。

