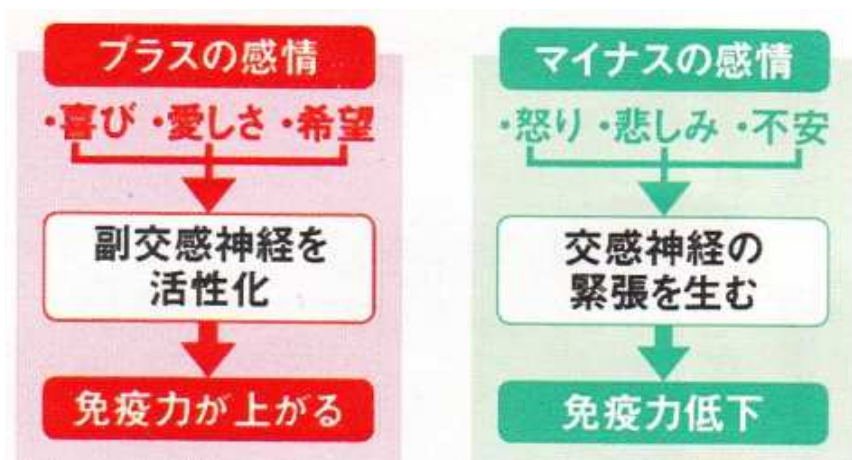


# 感情と病気の関係

2014年 4月14日  
 一個人  
 2012年7月号 P29



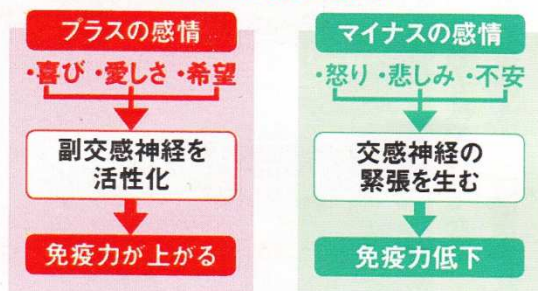
病気になりにくい

病気になりやすい

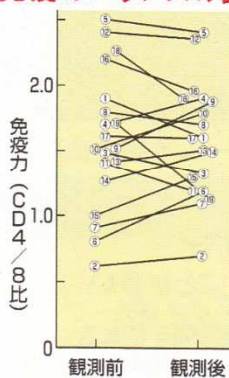


「働き過ぎ」のほか「薬の飲み過ぎ」「冷え」なども、大きなストレスとなる。

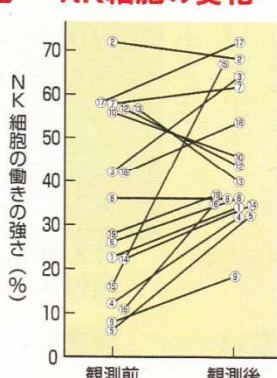
## 感情と病気の関係



### 免疫のバランスの変化



### NK細胞の変化



20～62歳の男女に約3時間漫才や喜劇を鑑賞し、大いに笑ってもらい、鑑賞前後にNK細胞の活性化状態を比べた。笑う前に比べ、がんに対する免疫力に関連するNK細胞の働きの強さがほぼすべての人で上昇。また同じ条件下で、免疫力のバランスを測るCD4/8比についても調べた。CD4/8比が高いと免疫力が強く、低いと免疫力が弱いことを示すが、CD4/8比は3時間後には正常の範囲に近づいて、免疫のバランスが整ったことがわかった。(※円内の番号は被験者を表す) 出典/主婦の友社編「免疫力を高めて病気を治す知恵とコツ」より

泣いたり、笑ったりすると自律神経の均衡が保たれる。腹が立つことや不安に思うことなど、負の感情に心が揺さぶられると、ストレスとなって交感神経が強く刺激される。その状態を我慢すると交感神経の緊張が高まり、さらにそうした緊張状態が続くと大きな悲しみとなって涙が流れる。「じつは、これは汗や鼻水、くしゃみなどと同じように、分泌を司る副交感神経の働きによるものなんです。涙を流すことで副交感神経を優位にし、心をリラックスさせようとする力が働くのです。また近年の研究で分泌現象の後には体温が

上がることも分かってきました。体温の上昇は、免疫力の上昇にも影響しますから、泣きたい時に我慢するのは禁物です」 同じように、笑いもまた副交感神経を高めて緊張をとる効果があるという。「笑いは喜びの感情と繋がっている副交感神経の反射。笑うことで優位になる副交感神経は、血行を促進して筋肉の緊張を緩め、免疫力を上げてくれます。また、笑いによって活性化されるNK細胞ナチュラルキラー細胞は、がん予防になるだけでなく、治療にもなることが確かめられています」

笑ったり、泣いたり、感情を豊かに生きたことは、免疫力を高め、健康な体を維持することにも直結するのだ。