

# 医療ルネサンス 北陸フォーラム

医療ルネサンス北陸フォーラム「笑って免疫力アップ！

聞いて効く生活習慣病と糖尿病」(読売新聞北陸支社、富山県国民健康保険団体連合会主催)が12月3日、富山国際会議場で開かれ、約500人の参加者を前に、落語家で医師の立川らく朝さんが講演を行った。

第1部の「ヘルシートーク」では「笑いの効用で生活習慣病を克服」をテーマに講演。「日頃から笑いを心がけて生きること、がんや心筋梗塞、糖尿病などが予防できる」とアドバイスした。落語家と医師の二足のわらじを履く、らく朝さんならではのユーモア溢れたトークに、会場は何度も笑いの渦に包まれた。

続いて第2部の「健康落語」では、糖尿病をテーマにした創作落語「内緒の晩餐」を披露した。迫力の語りに参加者は耳を傾け、笑い、楽しみながら糖尿病について知識を深めた。

## 笑って暮らして、がんを予防

### ヘルシートーク

立川らく朝でございます。医者と落語家を一足のわらじでやっています。診察中に落語をやっているわけはないです。よく「医者も落語家、まったく正反対なことやりますね」と言われます。でも「緒なんです。医者も落語家も口だけの商売ですから。なまなま、というのは冗談ですよ。いろんなところで健康セミナーをしています。面白い話ではないですよ。そもそも人間にとって不健康なことほど面白い。お酒を飲む、パチンコを打つ、パチンコ台の穴に病名が書いてあったらいいかもしれない。『前立腺』って書いてあつて、玉が入って出てくるまで時間がかかる。

今や日本中、沖縄から北海道まで健康ブームです。テレビで観るのは、健康ドリンクのCMばかり。世の中には、不思議な病気がいっぱいあるんです。

よく「体に悪いものは何ですか」と聞かれます。サプリメントでも、ドリンクでもないんです。お金でもない。何が体にいちばんいいのかわからない。笑いでいいものはない。笑うとがんにならない。会場の皆さん、よく疑いの眼で見えていますね。

今や日本人の死亡原因1位ががんです。3人に1人ががんで亡くなっている。今日、両脇に座っている人ががんにならないければ、あなたががん。そんな確率です。

たつたひとつの細胞がとんだん大きくなって体をむしばむ。このがん細胞、実は毎日体の中で生まれているんですよ。一日でできるがん細胞は、2千個以上。がんになると、がん細胞が何億倍に増える。これを繰り返して、この間に死んじゃう。

でも人間はそんな簡単に死なない。なぜなら、がん細胞をパトロールして片っぴらから壊してくれる細胞があるから。これが「ナチュラルキラー細胞」。

このキラー細胞の元気がなくなる原因があります。それは、働き過ぎ、寝不足、不規則な生活に不規則な食事。だから、今の会場で寝ている方は、絶対がんにならない。

何よりいちばんはストレス。ストレスの強い人はがんになりやすい。でも、生きている限りストレスはある。じゃあどうするか？キラー細胞を活性化させればいい。キラー細胞を元気にするのが「笑い」なんです。笑うことでお金

いらぬし、いいですよ。今日だつて入場料無料ですよ？

でもね、いくら笑えばいいと言つても、人間、そんな簡単に笑えない。ニュースを見ても暗い話がいっぱい。日笑わなかつただけで、がん細胞がいくつできていくかわからない。

そんな時は、無理矢理笑わせないで、信じてみてください。無理矢理笑うと、実際にキラー細胞の活性が高まる。「今日は笑わなかつたな。よし、これから笑おう。わっははは」。これでいい。ぜひやってみてください。でも、人前では絶対やらないでください。

# ストレスが、がん・糖尿病の原因に

高血圧もストレスと関係があるんです。そこで、笑うと心がスッカンと真っ白になる。こんなストレス解消法、他にないじゃないですか。

笑うと脳からα波が出ます。実は禅宗のお坊さんが座禅を組む時に、バンバン出ているのがα波。脳波の状態が座禅組んでいる時と同じ状態になるなんて、こんなにありがたいことはない。だから大いに笑ってください。今やスーパードにも血圧計が置いてある世の中です。計ってみたら126の84だった。「あら、今日は低いわ」と奥さん。実は「本日すべて3割引」って書いてありました。

笑いは糖尿病にも効くんです。笑うと血糖値が下がります。大阪のある病院では、患者に漫才のビデオを貸し出して、毎日観ることを義務付けている。1ヶ月後に血糖値を測ってみると、ストロ

と落ちていたりするんです。

いま、全国に糖尿病予備軍が1千万人以上いると言われます。20歳以上では、6人に1人が危ない。医者は、太っている人がいたら糖が出ているか確かめる。そのうちおしっこに糖が出るようになると「とうとう、出ましたねー」なんて言ったりするんです。

日本人に糖尿病が増えているのは、洋食を食べるようになったから。昔はメザシでお茶漬食べていたのがトンカツを食べている。



創作落語「内緒の晚餐」を演じる立川らく朝さん



長野県麻田市生まれ。杏林大学医学部卒業。46歳にして立川らく朝門下に入門。健康教育と落語をミックスした「ヘルシートーク」、「健康落語」まどの新ジャンルを開拓し、全国各地で公演中。



熱心に聞き入る参加者

実は、日本人の脂肪摂取量の変化をグラフにしたら直線になるんです。脂肪はタンパク質、炭水化物の3大栄養素の中で一番カロリーが高い。同じ量だったらカロリーは倍近くにもなる。

戦後、この脂肪摂取量の変化と同じ勾配で伸びてきたものが2つあります。つは、富山県人の平均所得。ウソです。これはヨイシヨ。答えは、自動車の販売台数。戦後の高度経済成長で油っぽいものはかり食べて、マイカーに乗って歩かなくなりました。これと同じ勾配で増えてきたのが糖尿病なんです。

だから日本人が今「洋食離れ」しているそうです。洋食が続いた時、体の事を考えて和食の寿司屋に行くでしょう。でも寿司も気をつけた方がいいですよ。出て来る寿司が、全部「養殖」です。から、富山の店はそんなことないですよ。

血液からブドウ糖でエネルギー源に上がった血糖値も値に戻るわけです。このブドウ糖を時に必要なもの、エスリンというホルモンを食べるものじゃな、糖尿病の人は、ホルモンというホルモンが出ないか、出てい取り込めなくて、上がりっ放し。だから、上りしちゃうわけですよ。実は、糖尿病とは同じなんです。回ベルトコンベアのが流れていく。皆さんの半分が手錠します。お寿司がない。それでも職人お寿司を乗っけたベルトコンベアの溢れかえり、下にまう。これが糖尿病のお寿司は糖で、出てくる。

早い話、職人が止めればよい。食べが半分しかない握るのも半分にももう一つの方法は外すんです。手錠は何かというといそうするとベルトのお寿司も減ってくる。

## 同じ人生

# たくさん笑って生きたもん勝ち

高血圧、糖尿病が重なる、もつと怖い事が起きてくる。

動脈硬化です。今、日本人の3人に1人が、動脈硬化が原因で起る「脳卒中」と「心筋梗塞」で亡くなっている。

動脈硬化の5大危険因子は、コレステロール、糖尿病、高血圧、肥満、そしてタバコ。でも笑うと、糖尿病と高血圧を予防できるから、動脈硬化の予防になる。というこ

とは、心筋梗塞、脳卒中を予防していることになる。日本人の死亡原因第1位がが、2位が心筋梗塞、3位が

脳卒中。つまり、笑いというのは日本人死亡原因トップ3を全部予防することになるわけ。こんな予防薬、他にはないでしょう？だから皆さん、気をつけた方がいいですよ。あまり笑っていると死ぬないですよ。

ねえ？笑っていいでしょう。普段からよく笑う人は長生きします。皆さん、皆さんもそうでした。歳とると、どんどんひからびて人間の干物に近づいていく方がいますよね。こういう加齢の仕方、医学用語で「ド

ライカレー」って言うんです(笑)。ふくよかになつてくのは「ポークカレー」。いろんな加齢があるわけですよ。ポークカレーでもドライカレーでもいい、笑うことで長生きしていただきたい。

ペットを飼うと心筋梗塞の再発率が下がります。これもストレスに関係がある。ワンちゃんを可愛い、可愛いって撫でているとストレスが解消されるでしょ。ストレスは心筋梗塞の引き金にもなるから、ペットで心筋梗塞が起らなくなつてくる。こんな強い効果が癒しにはある。

あるコンピューター会社の社長の話なんです、社員全員が一日中、パソコンを睨み

つけている。会社の雰囲気あまりに殺伐としていて、社長さんが困ってしまった。そこで、みんな癒されるだろうと、猫を連れてきた。

そしたら猫が興奮して大暴れ。社員みんな癒されるどころか、イライラして大失敗。でも猫が大暴れしたのも無理はない。パソコンの前には「マウス」が置いてあつたんです。

笑つても人生、笑わなくても人生。どうせ同じ人生なら、大いに笑って生きていた方がいいと思います。らく朝のヘルシートーク、ここで開きにしたいと思えます。

ヘルシートーク&健康落語

立川らく朝

講演内容を採録するにあたり、読売新聞にて表現を編集・加工しております。