

保坂 隆 著

『親で決まる！キレない子ども デキる子どもの育て方
人気脳トレドクターが教える 良い脳を育てるための生活習慣』（ソフトバンク新書）

常に笑顔を忘れないようにする

脳によい影響を与えることの紹介です。それは、常に笑顔でいることです。

不景気、受験戦争、新型インフルエンザなど、問題はいろいろありますが、どうしてもしかめっ面になってしまうことが多いでしょう。しかし、せめて子どもと接するときくらいはニコニコしたいものです。

中国には「一笑一若一怒一老」という言葉があります。これは、「一怒笑えば若くなる。しかし、一度怒れば老いてしまう」という意味です。つまり、笑顔が健康にいいということ。西洋医学でも笑いが健康によい影響をもたらすことは認められています。

ユニークな実験結果を紹介しましょう。大阪の「なんばグランド花月」で漫才や新喜劇を観賞して大笑いした直後に血液検査をしたところ、約78%の人のナチュラルキラー細胞（ガンを攻撃する細胞）の活性値が上がっていることがわかりました。笑えば笑うほどガンにかかりにくくなるというわけです。

笑いが体によい影響を与える理由はまだあります。笑うことによって、脳や全身に新鮮な酸素と栄養が大量に運び込まれるのもそのひとつです。大笑いするのを、「お腹を抱えて笑う」といいますね。その言葉どおり、大笑いすると、腹筋を激しく使って、痛くなるほどです。たとえ大笑いでなくても、笑いは腹筋をよく動かします。腹筋を使うと自然と腹式呼吸になり、空気（酸素）が肺に大量に送り込まれます。

また、腹を抱えて笑っていると全身がほてってきます。これは、血流がよくなっている証拠です。つまり、笑っていると大量の酸素が全身に送られるのです。

とくに脳は全身で消費される酸素の約20%を消費する大食漢です。笑っているだけで、大食漢の脳めがけて酸素がどんどん送り込まれるわけですから、脳が元気になるのは当然なのです。

また、笑うとドーパミンという物質が増えるのも脳を元気にする理由です。単純作業をしている人に「笑顔を浮かべながら作業をしてください」と言うと、実際には面白いことが何も起きていないのに、作業の効率が上がったそうです。これは、笑顔を浮かべたことによってドーパミンが分泌され、脳が活性化したことを表しています。

笑顔を浮かべ続けていると、こんどは、ベータ・エンドルフィンという物質が分泌されます。ベータ・エンドルフィン「幸せのホルモン」とも呼ばれ、分泌されると幸せな気分になります。笑顔を浮かべていれば幸せになるわけです。

嫌なことをいつまでもクヨクヨ考えていると、ストレスは増すばかりです。こんなときには、気分と正反対にニコニコしてみることです。そうすると、ベータ・エンドルフィンのおかげでクヨクヨが吹き飛び、ストレスも解消して脳がよく働くようになるでしょう。