

第114回定例会講演記録

日時：平成27年2月21日（土）10時30分～11時45分

会場：地球市民かながわプラザ 1F（多目的室）

演題：「笑ってアンチエイジング」

講師：鍋木 淳一氏（日本笑い学会講師、日本テレビ放送網（株）日本テレビ汐留診療所内科医）

（講演の要旨）

皆さま、お早うございます。不肖、私は“日本笑い学会”から指名を受けまして参上致し、お歴々の御前でお話をさせて頂くことになり誠に光栄であります。

よく、ご年輩の方々には“ピンピンコロリ”（笑い）を願望と云われますが、本当は健康長寿を望んでおられると考えられます。人間の老化に関する研究のうち、人口統計からの抄録からの抜粋で、高齢者の年齢は10年ごとに延び、将来、より健康状態で年をとって行き死ぬ時期が遅くなってゆくとされます。1994年以降の研究から、今後、人間の寿命は10年間で2.5年延びる可能性があり、皆さまのお孫さんは皆さまより相当長生き出来ることとなります。（笑い）

実際、2014年時点での平均寿命は、男性で79.44歳、女性で85.90歳です。

けれども脳血管障害、認知症など何らかの病気で身体が不自由になる期間の平均は、男性9.22年、女性は12.77年もあるのです。

がん、脳卒中、心臓病などを未然に予防するには食事、運動に加えて“心の在り方”が大変重要であることが分かってきました。

日本語で“病気は”は「気が病む」と記しますが英語でも“disease”で「dis（消す）+ease（気）」となるのです。「病は気から」また「笑う門には福来る」です。すてきな音楽を聴いたり、落語や漫才で笑う事により、血圧が下がり、NK細胞の活性が上がり、がん、ウィルス感染の防御が出来ます。しかし、女性はいやなことにも直面しても血圧は上がり、反対に、男性は嫌な事を内蔵して血圧が上がるのです。（笑い）

人間ドックによる受診者の分類でも、男性の方が精神的ストレスが女性より高くなります。けれども笑うことによってストレスを防御して病気の程度も軽減されます。

笑って長生きにつきまして、往年の姉妹で百歳を凌駕されました“キンさんギンさん”はテレビ出演時に「この出演料は何に使われますか」と質問されて「今後の楽しみに、あとは老後の“タクワエ”にします。」と答えて笑いをおりました。

また、男性の長寿者代表の“泉 重千代さん”は「どんなタイプの女性が好きですか？」と問われて「私より年長の美人が良いです。」（笑い）と答えた由です。

ある程度の蓄財は必要ですが、お金より人間関係が大切で“自分は今が一番幸福である”と考えて、前向きに人生を楽しむべきです。そのためには、こちらの横浜栄楽さんのようなすてきな会に入会されて（笑い）仲間を作って、良く笑い、楽しい老後を迎えることが大切です。

Happy People live longer です。

本日ご出席の皆様には毎日よく笑ってアンチエイジングでご長寿を心からお祈りして終わらせて頂きます。

ご静聴まことにありがとうございました。

（写真：横尾 正孝 文責：坊城 弘幸）