

日時：平成27年12月27日（日） 13時00～14：00

会場：あーすぷらざホール（地球市民かながわプラザ）

演題：「笑い与健康」プラス思考で医療を考えましょう。健康が一番・命は二番

講師：松本光正氏（内科医師 日本笑い学会）

1943年大阪生まれ。1969年北海道大学医学部卒業。埼玉在住
先年ベストセラーとなった講談社発行「高血圧はほっとくのが一番」
など著書多数。

<講演要旨>

本日は師走の晴天に恵まれ、横浜栄楽クラブ様におかれましては安部代表殿のもと、このような盛大な創立20周年記念行事を迎えられまことにおめでとうございます。心よりお祝詞申し上げます。

扱て、私もどきがお招き頂きまして恐縮ですが、御来賓の皆様のご長寿へのご参考になればと愚考致し、医者生活47年の経験則から健康についてのお話をさせていただきます。念のため申し上げますが、笑い学会とは医療、仏教や俳句等の中の笑いを学問的に研究する団体で、お笑いの勉強の会ではありません。

不肖、私は連日、外来患者さんの診療中ですが、健康診断、予防注射は余分で80～95%は来院の必要はなく（笑い）医療費の個人負担3割と高い方が多くて、大変気になります。本日のお話を聞かれて、御納得頂きましたなら一生で100万円得されます。（笑い）

◎キーワード

第一は“笑うこと”です。毎日、いつでも笑えば良いというのが今日の結論です。

“笑う門には福来たる”で笑いは病気の予防になると科学的に立証される時代で笑う心が肉体を支配しているのです。本日も私のお話しが可笑いしなくても、お隣さんが笑われましたなら笑うことです。（笑い）

第二は“加齢変化”すなわち“歳”です。これをプラス思考でとらえることです。人間は必ず歳をとり、最後は死に至ることを認識され、病院に行かれ延命策を計っても大して変わらないことは理解すべきです。（笑い）

加齢によって出て来る高血圧症、高脂血症、骨粗鬆症等、すぐ「症」をつけますが、「症」でなく、単なる状態なのです。

(2/4)

第三は“自然治癒力”です。高血圧、高脂血症も歳をとり、命を守るために血圧を上げ、コレステロールを増やす結果なのです。骨も歳をとって脆くなるのは当然で、薬を飲み、注射をする対処療法は意味が無いと思料致します。風邪やインフルエンザの熱も、熱に弱い細菌を殺すため、薬等で熱を下げるのは間違いです。

“自分は絶対に風邪をひかないと”心に決めることが大切です“(笑い)

第四は“知らぬが仏です”。体のことでも少しのことで不安があり、命がなくなるのでは？とマイナス思考になるのなら、知らない方が良いでしょう。コレステロール値が基準の220に対して250なら死ぬのかしらと心配されますが、体が良いとしていますので、これを保っているのです。延命策でコレステロールの薬を飲む人の方がはるかに寿命が短いのです。(笑い) 血圧も同様で、元気ですから高く、君子医者に近寄らずです。(笑い)

第五は科学的です。医者に行きましても下痢止めや熱さましが出されて科学的ではないのです。ゲルマニウムを首や腕にぶら下げられて、病気の予防や治療が出来るわけではありません。(笑い) 日本人の寿命は女性が平均87歳で世界第1位、男性は80.21歳で第4位ですので、もっと自信を持つべきです。

◎心身医学の立場から、

心が肉体を支配していますので、体だけを大事にしても心が弱ければ駄目です。健康の字は健が肉体で、康が心やすらかでして“康健”としたいところです。しっかりした心の持ち方で、古来、病は“気から”と言われていますが、バカ(気にしない人)は風邪をひかないようです。(笑い)

またストレスを上手に解消しましょう。女性は良く喋り、良く笑って、良く食べて化粧と買物に時間をかけてストレスを上手に解消しますが、反対に男性は出不精、面倒くさがり屋で「またパチンコ」と言われ、イライラして余計、玉が入らず損するのです。(笑い)

◎医療系

薬(化学薬品)クスリは危険で、血圧の薬を飲んでいる人の方が脳梗塞に2倍罹患(東海大学教授)とされ、降圧薬の副作用は脳梗塞です。

約50年前は脳出欠優位の時代でしたが、現在は脳梗塞の時代なのです。

丁度良い血圧は年齢+90でして、一日の中で一番低い血圧がご自身の血圧です。

ですので、明日から直ぐに薬を止めても良いですよ。(笑い) (3/4)

- ・糖尿病は体重を標準体重にされてから糖尿病を気にしましょう。
- また骨粗髪状態で骨粗髪症薬の副作用は骨粗髪症なのです。(笑い)
- 高尿酸血症は「症」ではありませんので病気と関係はないです。
- ・検診 健診された人が長生きしたというデータは世界にありません。

◎プラス思考

“笑い”は“百薬の長”で即効性がありまして副作用がなく“福”作用だけです。(笑い) 一日100回笑うことが大切で、とにかく笑いましょう！

けれども、場所と時間を考えることが肝要で、お通夜やお葬式の会場、更にお孫さん等の卒業式では、気が狂ったと思われるので控えるべきでしょう。(笑い) 朝、目が覚めて布団の中でまず笑いましょう。

“目が覚めて今朝も嬉しや今日もまた、この世の人であると思えば”なのです。

◎落語、漫才等のお笑い系

川柳、ダジャレ、おやじギャグ等も活用すべきです。イソップ物語ではありませんが、奄美大島の猛毒の蛇に出会った旅人が、“お前さん！毒を持っているがね？とたずねとその蛇は” **Yea I have** (ハブ) (笑い)

過年、朝日新聞の天声人語でお年寄りには“教養”と“教育”が必要として、すなわち“今日の用がある”、“今日、行くところがある”とありました。(笑い)

また、ある川柳誌に“何をとりに来たか忘れてイライラし”、“忘れないようにメモした紙を忘れる”などが紹介されていました。

◎感動、感謝、感激の“三感王”

常日頃何にでも感謝、感謝で風呂に入りながらも、床に就いても、道を歩いても、ありがたい、ありがたい！と道端の花、空の雲、虫や猫にも小さな感動・感激を見つけて下さい。また日常の言葉にも注意で“暑い”“寒い”“痛い”はダメで“参った”もいけません。夜になっても寝がけには、楽しいことを考えましょう。連れ合いさんには正面から恥ずかしければ、後ろを向いた時に感謝、感謝と聞こえないように言って下さい。(笑い)

・食べ物 化学的根拠に基づく健康食品は無く、小食だけが科学的で、食事はご自分が良いと思うものを食べることにして、なるべく野菜類、魚介類を多めに、食べる方は感謝しながらゆっくりと良く噛むことであります。

・運動 とにかく身体を動かすことが大切で、外に行くだけが運動ではなく、家の中で言い訳せずに運動してください。要はいろいろなことに余りびくびくされず、明るく朗らかに笑っていらればよいのです。

(4/4)

最後になりますが、本日までご出席の皆様におかれましては“笑い”によってご長寿、ご多幸を心から祈念して終わらせて頂きます。

ご静聴まことに有難うございました。(大拍手)

(写真：宮崎保男、文責：坊城弘幸)

