

笑いと医療 ～こころとからだを癒す笑いの効果～

【所属】 福島県立医科大学 医学部疫学講座 主任教授

【氏名】 大平 哲也 (おおひら てつや)



【講演要旨】

昔から「笑う門には福来る」と言われていますが、笑いと疾病・健康との関連についての科学的根拠は長らくわかっていませんでした。一方近年、笑いと医療に関するエビデンスが報告されるようになり、笑いの医学的効果が注目されつつあります。

本講演では、「笑うと長生き?」「金持ちはよく笑う?」など日常生活における素朴な疑問から、笑いと生活習慣病、認知症等との関連など、笑うことで病気の予防や治療に役立てることができるか、さらには、日常生活において笑いを増やすためのコツなど、笑いが従来の医療に加えて、どのように役立てることができるか、具体的なデータをもとにお話しします。