

医療現場における「笑い」は、治療として
どのような可能性を持つのか



①探究のきっかけ



中学2年の時...

実際どうなのか？

笑顔は長生きの秘訣 !!



ストレス軽減

免疫機能活性化

笑いには...

血糖値の上昇を抑える

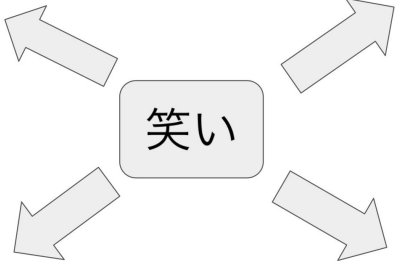
身体の万能薬!!

免疫力UP

笑い

ストレスの軽減

脳の活性化



当時は...→進路が明確ではなかった

医療

福祉



教育

社会



“笑いを通した支援”



②問いに対する仮説



医療現場においても笑いは患者の回復に良い影響を与えているのではないか

恐怖

不安

ストレス



精神的なケア



神田女学園教職員・生徒41名対象

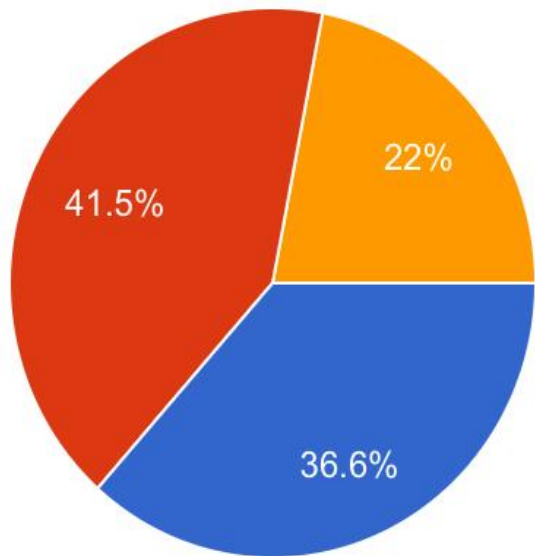
③笑いに関するアンケート調査

ご協力ありがとうございました



笑いに関するアンケート調査

1日にどのくらい笑うことがありますか？



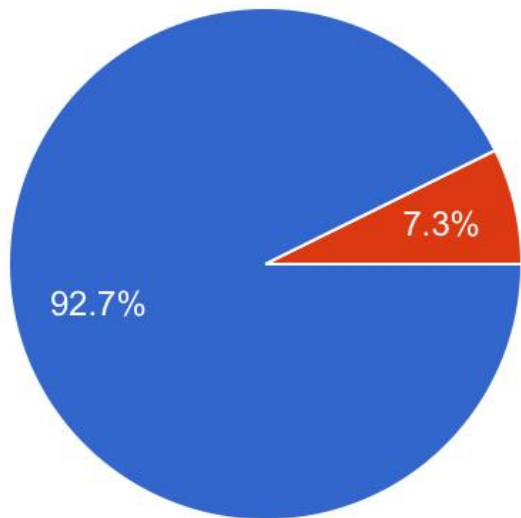
- たくさん笑う
- よく笑う
- 少し笑う
- ほとんど笑わない

笑い=日常的な行動



笑いに関するアンケート調査

笑ったあとに体が楽になったり、疲れが減ったと感じたことがありますか？



- ある
- ない

笑いの心理的効果を実感



神田女学園教職員・生徒41名対象



④笑いの科学的効果(先行研究)



①近畿大学医学部附属病院の研究

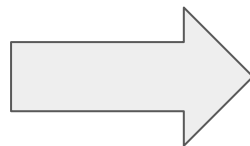
患者を2つのグループに分け、

ストレス軽減、NK
細胞活性化



Aチーム

お笑い番組や落語



- ・調査項目への回答
- ・健康状態を示す数の忠告
- ・血液検査 など

Bチーム

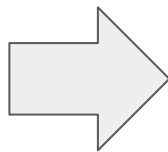
何も見せない
orニュートラルなニュース



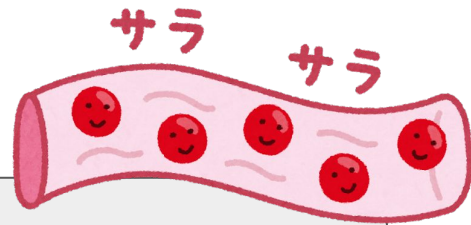
②メリーランド大学医学部の研究

Aチーム
コメディ映画

Bチーム
ドキュメンタリー映画



【結果】
血管が拡張
→血流が約17%増加した



③論文「補完代替医療としての笑い」

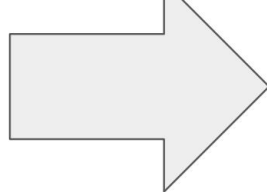
88歳女性 診断：胃癌

経過観察中

顔面表情筋の体操
ダジャレ等が中心の笑い

病状は胃炎へ
貧血も改善

1年7ヶ月後



①近畿大学医学部附属病院の研究

患者を2つのグループに分け、

ストレス軽減、NK細胞活性化

Aチーム

お笑い番組や落語

その後...

- ・ 調査項目への回答
- ・ 健康状態を示す数の忠告
- ・ 血液検査 など

Bチーム

何も見せない
orニュートラルなニュース

ストレス軽減

貧血改善

笑い

③メリーランド大学医学部の研究

Aチーム
コメディ映画

Bチーム

ドキュメンタリー映画

【結果】
血管が拡張
→血流が約17%増加した

血流改善

免疫機能の活性化

④論文「補完代替医療としての笑い」

88歳女性 診断：胃癌

顔面表情筋の体操
ダジャレ等が中心の笑い

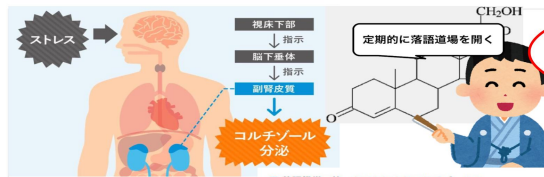
病状は胃炎へ
貧血も改善

経過観察中

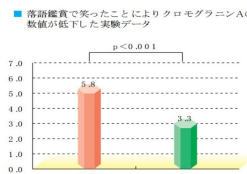
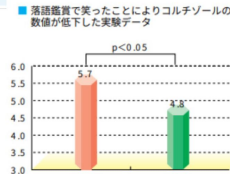
1年7ヶ月後



②大阪府立研究科学センターの研究



ストレスホルモン低下





⑤フィールドワーク(亀田医療大学)





Kameda Medical Center

12/15~12/17

笑いの医療的立場を改めて
考えるきっかけに

実際に医療現場で
は？

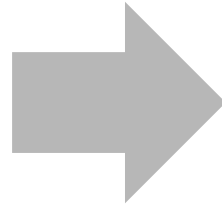
笑いを療法として導入している場面確認できず



Q. 医療における笑いは？



意欲を引き出すことを目的として関わっている



笑い=間接的な治療



その他FWの収穫



ネイルサ

“病院っぽくない”

四季折々な院内装飾



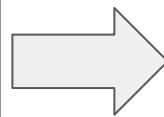


⑥ 考察と課題



なぜ確認できなかった？

- 効果に個人差がある
- 再現性が低い



コミュニケーションの工夫の
中に間接的に取り入れる

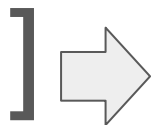


【課題】

病気の種類

治療段階

患者の年齢



それぞれどのような関わりが適切か

+具体的な笑いの効果の検証

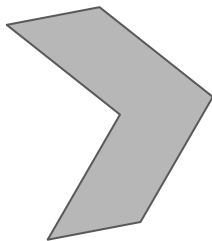


⑦仮説に対する答え



⑦まとめ

笑い=間接的な治療法



⑦まとめ

今後の探究の方向性

今回の探究を通して、

- 笑いは医療現場で有効である

➡ 制度化・マニュアル化は難しい

★ 笑いをより実践的に活用する方法を探究していく。



⑦まとめ

①「笑いが役に立つ条件」と「逆効果になる条件」の整理

👉 根拠を明確にし、客観的に整理する

②看護師インタビューの実施

👉 現場の経験から、実践的な知見を得る

⑦まとめ

③判断基準(チェックリスト)の提案

👉 感覚ではなく、状況に応じた判断指標を作る。

④客観的データの強化

今回:書籍.論文.アンケート.フィールドワーク.

インタビュー.研究.記事

の6媒体を活用👉客観性を高める。



⑦まとめ

⑤「笑い」をスキルとして言語化する

👉 笑いの倫理的側面も検討する

今後の目標：

笑いを「感覚」ではなく

看護の中で活かせる実践的スキル として整理すること



参考文献

記事

大平 哲也「笑いのストレス解消効果についての研究」、
笑い学 研究、10 巻、2003、p.157、
DOI:10.18991/warai.10.0_157

研究

阪本 亮・樋田 紫子・塩崎 麻里子・本岡 寛子・小山 敦子
(近畿大学医学部内科学教室ほか)
Efficacy of Comedy on HRQOL and Oxidative Stress in
Cancer Survivors
掲載誌: Cureus, 2023. DOI: 10.7759/cureus.42760

書籍

西田 元彦『笑いの健康学』

論文

『補完代替医療としての笑い』(2007)、高柳 和江

記事

Laughter helps blood vessel function, University of
Maryland Medical Center study finds
University of Maryland Medical Center
2005年3月19日 ScienceDaily

論文

Emotional impact of humor on endothelial function
アム・J・カルディオール
The American Journal of Cardiology
2010 年 9 月 15 日
第106巻 第6号, pp.856-859
DOI: 10.1016/j.amjcard.2010.05.011

論文

笑いによる血糖値の変化についての検討
伊藤 俊・田中 秀樹・大森 安恵
平成8年9月2日

ご清聴ありがとうございました !!

