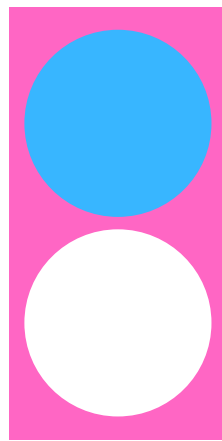


笑顔と健康について

ケアーズ訪問看護リハビリステーション新百合ヶ丘
理学療法士 石綿竜大

2025. 8



「笑うこと」が体にもたらすもの

皆さんは、最近いつ「お腹の底から大笑い」しましたか？子どものころは、些細なことでも毎日のように笑って過ごしていたのに、気づけば大人になり、仕事や家事、日々の忙しさに追われる中で、「最後に思いきり笑ったのはいつだったかな…」と振り返ることさえ難しくなっていないでしょうか？

「笑う門には福来たる」という言葉があるように、昔から笑顔は“良いもの”として親しまれてきました。なんとなく「笑うと元気になる」「ポジティブになれる」といった印象をお持ちの方も多いと思います。

でも、笑うことが本当に体や心に良いとされるのはなぜなのでしょう？今回は、「笑顔」がもたらす効果について、科学的な視点から紐解きながら、笑いと健康の密接な関係についてご紹介していきたいと思います。

笑顔を科学する

笑顔には、気分が明るくなるだけでなく、医学的に私たちの健康を支える大きな力があります。ここでは、研究をもとに証明されている主な3つの効果をご紹介します。

1. ストレスを和らげる「幸せホルモン」オキシトシンの分泌

笑顔になると、「オキシトシン」というホルモンが脳内で分泌されます。このホルモンは「愛情ホルモン」や「絆ホルモン」とも呼ばれ、人とのつながりを感じたり、心を落ち着けたりする働きがあります。

オキシトシンにはストレスを軽減したり、不安をやわらげたりする効果があり、笑顔がその分泌を促すことで、心が穏やかになり、精神的な安定にもつながります。

2. 表情筋が動くことで脳の血流が向上

笑うとき、顔の多くの筋肉、特に「表情筋」が使われます。この筋肉が動くことにより顔まわりの血流が良くなり、脳への血流量も増えるとされています。

その結果、頭がスッキリし、集中力ややる気がアップ。自然と気分も明るくなり、「元気ハツラツ」な状態へと導かれます。

3. NK細胞が活性化し免疫力アップ

さらに注目したいのが、「NK（ナチュラルキラー）細胞」の活性化です。このNK細胞は、体内でウイルスやがん細胞などの異常を見つけて攻撃してくれる、私たちの体を守る免疫の戦士のような存在です。研究によると、笑うことでこのNK細胞の働きが高まり、免疫力が向上することが報告されています。つまり、笑顔は風邪や感染症にかかりにくい健康な体づくりにもつながるということになります。

このように、笑顔には心だけでなく体にもさまざまな良い影響があります。

「最近あまり笑っていないかも…」という方は、意識して笑顔をつくってみるだけでも、体はしっかりとその恩恵を受け取ってくれますよ。

次回のコラムは『笑顔と健康 笑顔トレーニング実践（かめあす体操）』についてのコラムをお届けします。