

# メスプ NEWS

## 今月のテーマ

# 笑う門には福来る



## あけましておめでとうございます

本年もメスプニュースをよろしくお願い申し上げます

### ～笑いは身体の 万能薬～

「笑うとリウマチ患者の症状が軽減する...リウマチ患者の集団に落語を聞いて爆笑してもらった。すると落語を聞いた後には、ストレスが加わると血中に増える“コルチゾール(別名ストレスホルモン)”や炎症性の病気を悪化させる物質“インターロイキン6”の値が減少し、痛みの症状などが軽減した。

「ガンと笑いの関係の研究」...笑うとNK細胞が活発になり、免疫機能が正常化し、ガンに対する抵抗力が高まることがわかった。また薬で免疫機能を活性化させるより即効性があるという結果が出た。

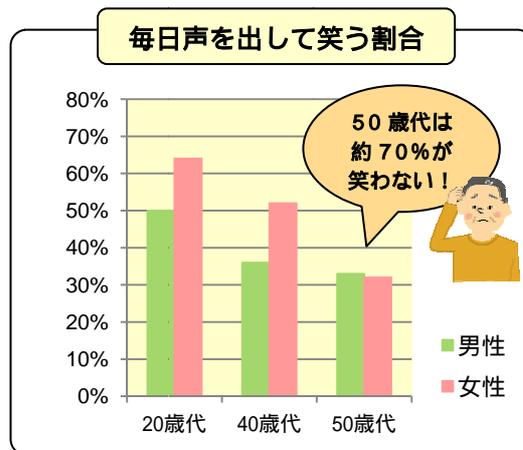
「笑うと血糖値の上昇が抑制される」...糖尿病の人は食後血糖値が急激に上昇する。実験で中高年の糖尿病患者達に食後に漫才を鑑賞し爆笑してもらった。直後に測定したところ、平均77mg(血液100ml)しか上昇しなかった。鑑賞しなかった前日は123mgだった。インシュリン投与や運動などではなく“ただ笑うだけ”で大幅に抑えられたことは画期的な結果だった。

新年第1号のテーマは「笑いと健康」です。笑いが健康に良いことはよく知られていますが、時には「病気が治る」ということが多くの実験や研究で明らかになってきています。

そこで質問です！

### 「あなたは今日何回、声を出して笑いましたか？」

ある研究結果によると、小学生は一日平均300回笑うそうです。それが20歳代になると20回に激減し、70歳代ではたった2、3回だったそうです。次にお笑いの街、大阪のとある企業の従業員1600人を対象に、笑いの頻度を男女別・年代別に比較調査したところ、男女とも加齢とともに



に笑いは減少していきます。また40歳以上の男性は週に一度も声を出して笑わない人が2割以上いたそうです。働き盛りの男性にはストレスが大きく影響しているようです。しかしストレスが減る高齢になっても笑いは減少します。それは単にストレスだけが原因ではなく、加齢による脳機能の

低下が原因だと考えられています。なぜなら笑いは一瞬にして反応する脳の高度な機能を要するからです。

ある病院では脳のリハビリを兼ね「病院寄席」を月一回実施しています。そこで脳疾患の患者に協力してもらい、鑑賞前後に脳の血流量を調べたところ、6割以上の人血流量が増え、1/4の人は減少していました。興味深いのは血流量が増えた人は面白いと感じ、減少した人は面白くないと感じたことです。つまり“笑った人の脳の血流量は増える”ということです。それは脳に運ばれる酸素や栄養分が増加し、脳が活性化されることを意味します。

毎日笑う人に比べ笑わない人は、認知機能が低下している場合が多いようです。笑いは健康のパロメーター、あなたはちゃんと毎日笑っていますか？

しょうがつ  
“お笑月”まずは笑って福と健康を呼び寄せましょう！

## ～ 2月3日は“節分”～

鬼は外  
福は内

### 節分とは？

2月3日は「節分(せつぶん)」です。節分とは季節が変わる節日で、立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前日のことを指します。日本では立春は1年の始めとして最も重要視され、それが次第に節分といえば春の節分のみを指すようになりました。



### 豆まきの由来

立春を新年とすると、節分は大晦日にあたり、平安時代の宮中では陰陽師らによって旧年の厄や災難を祓い清める「追儺(ついな)」の行事が行われていました。その後室町時代には豆をまいて悪鬼を追い出す「打豆」の行事も行われ、それが民間に定着したと言われています。



### どうして豆をまくの？

中国の習俗が伝わったとされています。豆は「魔滅(まめ)」に通じ、無病息災を祈る意味があります。昔、京都の鞍馬に鬼が出たとき、毘沙門天のお告げによって大豆を鬼の目に投げつけたところ、鬼を退治できたという話が残っており、「魔の目(魔目=まめ)」に豆を投げつけて「魔を滅する(魔滅=まめ)」に通じるということです。



### 豆のまき方

豆まきは、「年男(その年の干支生まれの人)」か、一家の主人がまくものとされています。そして自分の数え年の数だけ豆を食べるとその年は災厄を免れ、病気にならず健康でいられると言われています。

ただ、豆まきは“炒った豆”でなくてはなりません。なぜなら、生の豆を使うと拾い忘れた豆から芽が出てしまい縁起が悪いからです。そして「炒る」は「射る」に通じ、また鬼や大豆は陰陽五行説(「木」「火」「土」「金」「水」の五行)の「金」にあたり、この「金」を溶かす「火」で大豆を炒ることで、鬼を封じ込めるという意味になるのです。そして最後は、その豆を人間が食べてしまうことにより“鬼を退治した”ということになるわけです。



京都ではこの時期、京都の表鬼門にあたる「吉田神社(2013年10号掲載)」と、裏鬼門にあたる「壬生寺」の節分祭がことに有名で、厄除節分会の期間中は大勢の人で賑わいます。

### ～ 壬生寺 ～

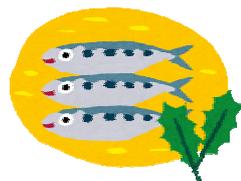
壬生寺は991年創建され、新撰組ゆかりの寺としても有名。平安時代には京都の裏鬼門にあたることから白河天皇の命により毎年2回、節分厄除大法会が始められ、以来厄除け・開運の寺として親しまれている。境内東方の池の中島は壬生塚と呼ばれ、新撰組隊士の墓などがある。

重要無形民俗文化財の壬生大念仏狂言は、1300年頃円覚上人が大念佛会の法要の時、仏の教えを身振り手振りの無言劇で群衆に伝えたのが始まり。節分の公演は無料で観覧できるチャンス。

アクセス：阪急電鉄京都線大宮駅、又は京福嵐山線四條大宮駅より下車、四條通りを西へ徒歩10分

### ～ ひいらぎ “ 柎 ” のお話～

「柎(ひいらぎ)」は柎の葉のトゲが鬼の目を指し、鬼が門から入れない。また鱒を焼く臭いと煙で鬼が近寄れないなどといわれ、日本各地に広く見られる習慣です。「柎」の語源は葉のトゲに触れると「ヒリヒリ痛む」という意味の古語「ひららく(疼く)」に由来するそうです。



そこで...トゲのない柎があるのをご存じですか？なんと大人の柎の葉っぱにはトゲがないのです！若い柎は尖った葉ですが、やがて立派な大木になり、樹齢40年あたりから徐々にトゲの小さな葉に生え変わっていきます。そして2～300年を超えた頃からトゲのない丸い葉となるのです。このトゲが無くなっていく様子を人間になぞらえて、「歳をとると丸くなる」と言うようになったと伝えられています。若い柎はまだ丈が低いため、草食動物に食べられないよう、尖った葉を持ちます。しかし動物が届かない高さまで生長すると、葉を食べられる心配がないため、トゲが無くなっていくのです。