

本書第7章（91頁～115頁）で示す第1回～第3回の楽しい笑いの実験から、関節リウマチの病態を示す指標の内、特にインターロイキン-6値、コルチゾール値、ナチュラルキラー細胞活性値などの改善が科学的に証明されました。

楽しい笑いが神経系・内分泌系・免疫系のさまざまな指標を改善したことから、これら3つの乱れた機能を正常に戻す作用があることが推察されました。また、これらの系が調和のとれた正常な状態にあるときには、笑いはなんら影響を与えないことも分かりました。とりもなおさずこの結果は「心とからだ」というよりもむしろ「心と病気」との間に密接な関連があることを実証したことになるのではないかと考えられました。

しかしながら、楽しい笑いと関節リウマチの病態の改善の間にどのような「しくみ」が働いているのかについては、依然として謎です。

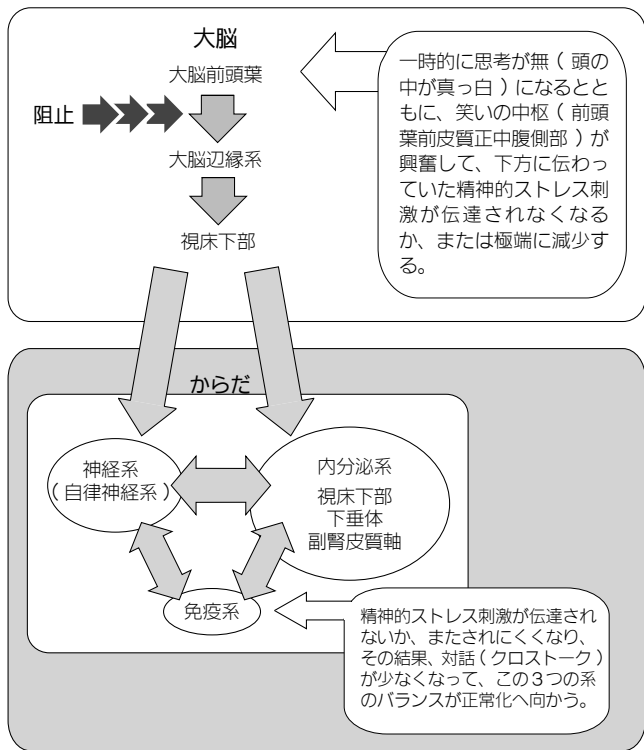
私は医者であり、また自然科学者の端くれでもありますので、ここまできたらこの謎を解明しなければならぬと考えました。そこで、ある仮説を立てました。

それが「脳内リセット」理論です。

楽しく笑っているときには、今晚のおかずは何にしようか、またガールフレンドとの待ち合わせ時間は何時であったかなどと考えることはなく、一時的に思考が無の状態になっております。これは、パソコンをリセットしたときと同じではないか。即ち、笑いによって、前頭葉からの大脳辺縁系、視床下部への精神的ストレスを含めた情報伝達があったん遮断され、その結果パソコンのリセットと同じように、ストレスに対応し身体の内部環境の乱れを正す作用をする神経・内分泌・免疫系の働きが正常に、またより正常に近い状態に戻るのではないかと推測しました。

では、「楽しい笑い」が大脳をリセットする機序を私がどのように考えているのか、独断と偏見に満ちているかもしれませんが、自説を展開してみます。

図1 楽しい笑いの脳内リセット理論



「笑い」の中枢は前頭葉前皮質正中腹側部というところにあると言われております。この部位は、ちょうどチンパンジー、ゴリラ、サルなどの類人猿が、ごほうびをもらって喜んだときに活性化するところとほとんど同じです。

私は、楽しく笑うと、精神的ストレスが生じる場である前頭葉（思考の座）が興奮し、このストレスが消失、または減少する。そして、この結果これらストレスが下方に伝達されなくなり、自律神経系、内分泌系、免疫系の対話が一時的にリセットされ、正常化されるのではないかと考えました。（図1）。