

皆さん、こんにちは。今日はお客様としまして、会員増強ゲスト池原弘光様、対外広報委員会ゲスト堀田裕介様、米山奨学生の金君、ようこそお越しいただきました。ごゆっくりとお過ごしく下さい。8月17日(土)二宮副会長プロデュース、野並青少年奉仕委員長のもと「夏休みこども海上クルージング体験」が行われました、皆様のおかげで晴天に恵まれ無事終える事ができました。西宮神社 吉井宮司様に「西宮の海・渡御祭」の御講演をいただき、地域特性を生かした、甲子園クラブらしい活動ができました。ご参加の皆様ありがとうございました。

今日は、現役の内科医で医学博士で落語家「立川らく朝」さんの「ナチュラルキラー(NK)細胞」のお話をします。46歳で立川志らくに入門、落語家として修行にまい進する。平成16年、立川談志にその芸を認められ二つ目に昇進、平成27年に真打昇進。『笑って健康、笑って長生き』をモットーにユニークな活動を展開されています。笑いは自律神経のバランスを整えるばかりでなく、心身共に様々な健康効果を生み出します。その効果は巡り巡って生活習慣病までも予防してくれるんですね。生活習慣病というのは、日々の生活習慣が発症に関わってくる病気の総称です。その中で日本人の死亡原因の第1位を占めているのが、がんなのです。がんの元は、がん細胞。実は毎回毎回私たちの身体の中でがん細胞は勝手に発生します。細胞は常に古い細胞が新しい細胞に生まれ変わっています。これは細胞分裂によって行われるのですが、細胞内の遺伝子(DNA)をコピーすることで、同じ細胞を作られます。しかし、この過程でちょっとしたコピーミスが起きると、正常とはちょっと違った細胞が発生してしまうことになります。この細胞こそが、がん細胞のもとなんです。怖いことに私たちの身体の中では1日に数千個もの、がん細胞が発生します。でもどうしてもミスが起きるのでしょう。それは細胞のDNAが傷付くことが最大の原因なのです。そしてDNAを傷つけてしまう大きな原因が「活性酸素」です。実は、この活性酸素、ストレスで増えるんですよ。ですからストレスは、自律神経失調症の原因であると同時に、がんの原因にもなるんです。ストレスは活性酸素を増やしてがんの原因にもなるんです。でも毎日毎日、何千個ものがん細胞が出来たんじゃ私たちだって、たまらないです。でも、ありがたいことに「がん細胞はいないか」とパトロールして回っている細胞が体の中に存在しています。そして、ひとたび、がん細胞を見つけると、大勢で寄ってたかって片っ端から壊してくれる。そんな頼もしい細胞が身体の中で頑張っているんです。この細胞のことをナチュラルキラー細胞(NK細胞)と呼んでいます。このNK細胞が正常に働いていれば、そう簡単になんかがんになることはありません。しかし、過労、寝不足、不規則な生活、喫煙、精神的ショックなど心身のストレスによってNK細胞は活性が落ち込んでしまうんです。「伊丹仁郎先生」という医師が行った有名な実験があります。19人のボランティアを集めて、3時間ほど笑った前後でのNK活性を比較したんです。すると笑ったあとでは活性が低い人も高い人も、ほとんどの人のNK活性が正常値に近づいたのです。特にNK活性が低い人は、全員が正常範囲内に回復しました。さあ笑ってNK細胞を元気にして大いにがん細胞をやっつけてもらおうじゃありませんか。

(※ 立川らく朝著『笑って自律神経を整える』(平成28年)から引用しました)

大阪国際がんセンターが5月29日、発表した実証研究は昨年5～8月、同センターの病院内に設けた舞台上で、桂文枝さんやオール阪神・巨人さんらの落語や漫才を隔週で見る患者グループ(27人)と、見ない患者グループ(30人)に分けて血液検査などを実施。

がんを攻撃する役割をもつ免疫細胞「NK細胞」の変化などを調べた。その結果、落語などを見たグループは2ヶ月で、NK細胞を活性化するたんぱく質を作る能力が平均で1.3倍上がった。NK細胞自体も、増加する傾向があった。一方見なかったグループに、こうした変化は見られなかった。

同センターは今回の成果を学術誌に投稿する。

宮代がん対策センター所長は「患者さんの闘病を支える上で、笑いが有効である可能性が高まった」と話されました。



著者 立川らく朝

立川直真行。医学博士。「笑いと健康学」の理事、日本ペンクラブ会員。昭和29年、長野県生まれ。吉林大学医学部卒業。慶應義塾大学医学部内科学教室へ入局後、慶應義塾病院センター(人間ドック)にて臨床を専攻。46歳で立川志らくに入門。落語家として修行に邁進する。平成16年、立川談志にその芸を認められ二つ目に昇進。平成27年に真打昇進。落語家としての「笑って健康、笑って長生き」をモットーに、オリジナルの「健康落語」、「ヘルシートーク」、「落語も一人芝居」などで全く新しい落語会を積極的に開催。著書に『ドラックから朝の健康術』『笑いの診察室』(ともに尊園堂書店刊)、BS日テレ「Dr.らく朝 笑いの診察室」、ラジオNHK-E「大人のラヂオ」出演など、多岐面で活躍している。立川らく朝HP <http://rakuchou.jp>



2009-2010 年度 地区補助金事業