



新しい時代の問題、マーケティングを使って解決します！

## オクムラ経営コンサルティングオフィス ニュースレター

Ver.4 第83号

### 「笑いの治癒力」を読みました！



まだ、ゴールデンウィークの途中ですが、皆さん、どこかに遊びに行かれて英気を養ってきたでしょうか(笑)。さて、今回は「**笑いの治癒力** (岩波書店、¥1,100、ノーマン・カズンズ著、松田銑訳)」をご紹介します。

「笑うこと」、「ビタミンCの投与」、「生への意欲」によって、重症であった膠原病から回復した記録です。「ホンマかいな？」と思いましたが、著者の行動記録なので、詳細に書かれています。まあ～ウソはないと思いますね。

今回はお薦めしたい対象者は特にありません。このレターを読んで興味をもたれた方にお薦めしたいと思います。

著者は膠原病を治すため、医学論文や医学誌の記事を探して回って情報を集めます。そして、「笑うこと」、「ビタミンCの投与」に関する情報を見つけるのです。さらに、主治医に自分の考えについての理解を求めます。主治医も著者の考えを理解し、その行動をサポート。特に、「**笑うこと**」は**免疫系に良い影響をもたらすことを強調しています**。日本で言う「病は気から」を証明したことになりますね。

他にも**プラシーボ効果** (偽薬効果とも言う。薬として効き目のない乳糖やでんぷんなどを錠剤やカプセル剤にして、医師が「よく効く薬だ」と言うことで、患者は暗示にかかり、薬と同じ効果は発揮すること) についても、1章が設けられています。**精神が肉体に影響を及ぼすことがエビデンスと共に紹介されています**。

20代の頃、椎間板ヘルニアで人生初入院しました。朝食後、毎回点滴がありました。その当時の僕は、点滴の意味や中身を知らず、「腰の痛みを取る薬が入っている」というように、自分勝手に解釈していました。結局、2か月弱で退院しましたが、手術することなく全開しました。ある意味、無知と自分勝手な思い込みによるプラシーボ効果だったのでしょね(笑)。

著者は、アメリカの書評・論評誌である「サタデー・レビュー」の編集長を30年務めたジャーナリストです。その後、カリフォルニア大学医学部 大脳研究所教授として、医療ジャーナリズムの講義を担当しています。不治に近い難病を「笑い」によって克服した自らの闘病体験が大きな反響を巻き起こし、心と体の相互作用による全人的医療を提言しています。ジャーナリストから大学教授というルート、よく見掛けますね。

昨今で言えば、ワクチン接種よりも**思い切り笑って、美味しいモノを食べて、少し運動して(笑)、免疫力を上げるのが大事**かなあと。YouTubeで、僕の好きな「Mr. ビーン」のコンテンツを検索し、面白そうな動画を再生して爆笑しています(笑)。陰鬱な世の中なので、そんな状況をみんなで笑い飛ばしましょう！

オクムラ経営コンサルティングオフィス ニュースレター編集部

発行人 奥村政治

〒571-0047 大阪府門真市栄町6番9号 門真プラザ610号

発行日 2022年5月6日

TEL06-6991-9627

Email: info@1project-support.com

https://1project-support.com

Copyright 2022 オクムラ経営コンサルティングオフィス all rights reserved