

## 「笑い」も治療の一つ

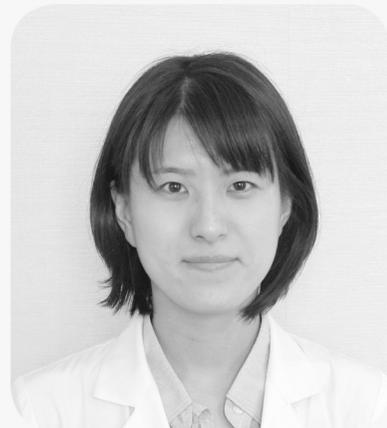
平成30年4月に前任の田所医師に代わり、こちらに着任した脳神経内科の中野由美子と申します。出身は岡山県玉野市で、渋川海水浴場から徒歩3分のところに住んでいました。徳島大学医学部を卒業後、岡山大学病院や岡山赤十字病院で臨床研修を行い、平成24年に岡山大学病院脳神経内科に入局し、今年3月に大学院を卒業しました。大学院では脳梗塞の研究をしておりましたが、脳神経内科疾患全般を広く診療できるよう、これからも日々精進して参りたいと存じます。

神経疾患の中には、難病指定されているものが数多くあり、330疾患ある指定難病の約4分の1は神経疾患です。難病に限らず、認知症などの病気も根本的な治療がなく、罹患される方が多いことから、病態の解明や治療法の開発が望まれます。こうした病気の中には、病気そのものが抑うつ状態を引き起こしたり、閉じこもりの原因となる場合があります。先頃、

大阪国際がんセンターが、漫才や落語による「笑い」によって、がん患者の免疫力向上の他、緊張や疲労といった心身の状態も改善したことが確認されたと発表しました。この研究の対象はがんの患者さんですが、神経疾患の患者さんにも同じことが言えると思います。場合によっては抗うつ薬を導入するなど、時として薬物治療も必要な方もおられますが、日常の中でテレビやラジオ、本などを使って笑いを取り入れることは、身近ですぐにできる治療の一つになるのではないかと思います。

私は大学時代徳島に住んでいて、関西出身の同級生がたくさんいたので、みんな「オチ」をよく心得ていて、話が面白くて日常に常に笑いがありました。思い切り笑うことは、ストレス発散にもなり、認知症予防効果についても着目されていますし、実際に笑いヨガに通っている患者さんもいます。

笑いだけでなく、音楽や運



脳神経内科

なかの ゆみこ

中野 由美子先生

動など、薬物治療以外のアプローチは様々であり、これからも患者さんの生活に則して、療養上のアドバイスをしていければいいなと思っています。これからもよろしくお願ひします。

中野先生は月曜・木曜午前の脳神経内科と火曜・第3土曜午前のもの忘れ外来を担当されています。

Doctor's Eyes