

笑いの身体的・精神的効果に 関する文献考察

コード 1102

研究背景・目的

Covid-19が日本で蔓延し、政府から緊急事態宣言が発出されたため、学校は休校となり、オンライン授業に変化した。

それに伴い、友人・知人に会うことが減り、笑う頻度が減少した。

そのことにより、ストレスが増加し、無力感を感じるようになった。



笑いには何か身体的・精神的効果があるのではないか！？

笑いの効果を身体面、精神面の二方向から概観し、
看護の場で笑いをを用いる有効性を提示すること

三宅,横山 (2011),看護ケア領域における笑いの有効性に関する文献学的考察

看護ケアに笑いを取り入れることによる効果

- ・ペインコントロール(疼痛コントロール)
- ・アレルギー反応の改善
- ・ストレス軽減
- ・患者-医療者間のコミュニケーション促進
- ・看護師の健康にもつながる

研究の課題

- ・笑いの効果の持続について論じられていない
- ・看護ケアとして笑いの効果を検討した研究が少ない

研究方法

○研究デザイン 文献検討

○文献検索の概要

- ・引用文献の検索→医中誌パーソナルWeb
- ・検索式→「笑い」or「ユーモア」

※2011年以降、2020年9月までの原著論文を対象



病的な笑いに関する論文・客観的指標がない論文等を除外

314件が該当

32件を
採用

結果 笑いの効果～身体面～

免疫	<ul style="list-style-type: none"> ・ナチュラルキラー細胞(NK細胞)の上昇 ・癌患者の外科的治療後、免疫学的スコアの維持 ・癌患者の化学療法後、免疫学的スコアの上昇
ストレス	<ul style="list-style-type: none"> ・コルチゾール濃度の低下
自律神経系	<ul style="list-style-type: none"> ・心拍数の低下 ・LF(低周波成分)/HF(高周波成分)^{※1}の低下 ・加速度脈波a-a間隔^{※2}の低下 ・皮膚表面温度の上昇 ・末梢血管径わずかに増大
心疾患	<ul style="list-style-type: none"> ・心疾患有病率が低い
睡眠	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠時間長い ・睡眠の質得点および量得点が高い傾向 ・睡眠の位相得点が高い ・3次元型睡眠尺度が低い
骨密度	<ul style="list-style-type: none"> ・骨密度の上昇
疼痛改善	<ul style="list-style-type: none"> ・疼痛感覚VAS(Visual Analogue Scale)が改善 ・高齢者用うつ尺度短縮版(GDS-S-J)の体の痛みの軽減
嚥下機能	<ul style="list-style-type: none"> ・嚥下時間間隔の減少

※1:LF(低周波成分)/HF(高周波成分)
 →交感神経と副交感神経の緊張状態のバランスによって、心拍変動へのHFの変動波とLFの変動波の現れる大きさが変わるため、これを利用して心拍変動から自律神経のバランスを推定することが出来る

※2:加速度脈波a-a間隔
 =末梢血液循環を評価する指標

結果 笑いの効果～精神面～

気分	<ul style="list-style-type: none"> ・日本版POMS短縮版※1の緊張-不安、抑うつ-落込み、怒り-敵意、疲労、混乱の減少・活気の増加 ・STAI状態・特性不安検査※2の低下 ・パーキンソン患者の自己評価抑うつ尺度の低下 ・SF-8(QOLを測定する尺度)のMH(心の健康)の増加
ストレス	<ul style="list-style-type: none"> ・2次元気分尺度の低下 ・自覚的ストレス度が低い ・バーンアウト※3得点低い ・育児をしている母親の日本版PSI育児ストレスショートフォームの改善
対人関係	<ul style="list-style-type: none"> ・日本語版自己開示尺度のメンバー間のコミュニケーション促進
ワーカホリズム ワーク・エンゲイジメント	<ul style="list-style-type: none"> ・ワーカホリズム※4スケールが低い ・ワーク・エンゲイジメント※5スケールが高い

※1:日本版POMS短縮版

=「緊張」「抑鬱」「怒り」「活気」「疲労」「混乱」の6尺度から、被験者の最近の気分や感情の状態を測定する、質問紙法の気分プロフィール検査のこと。

※2:不安の2因子、「状態不安」と「特性不安」を測定。

状態不安 (State Anxiety) は、たった今この瞬間に自分に当てはまる不安を指し、特性不安 (Trait Anxiety) は普段のいつもの自分に当てはまる不安を指す。

※3:バーンアウト

=身体的・精神的な疲労によって、エネルギーが奪い取られ疲れ果ててしまう状態

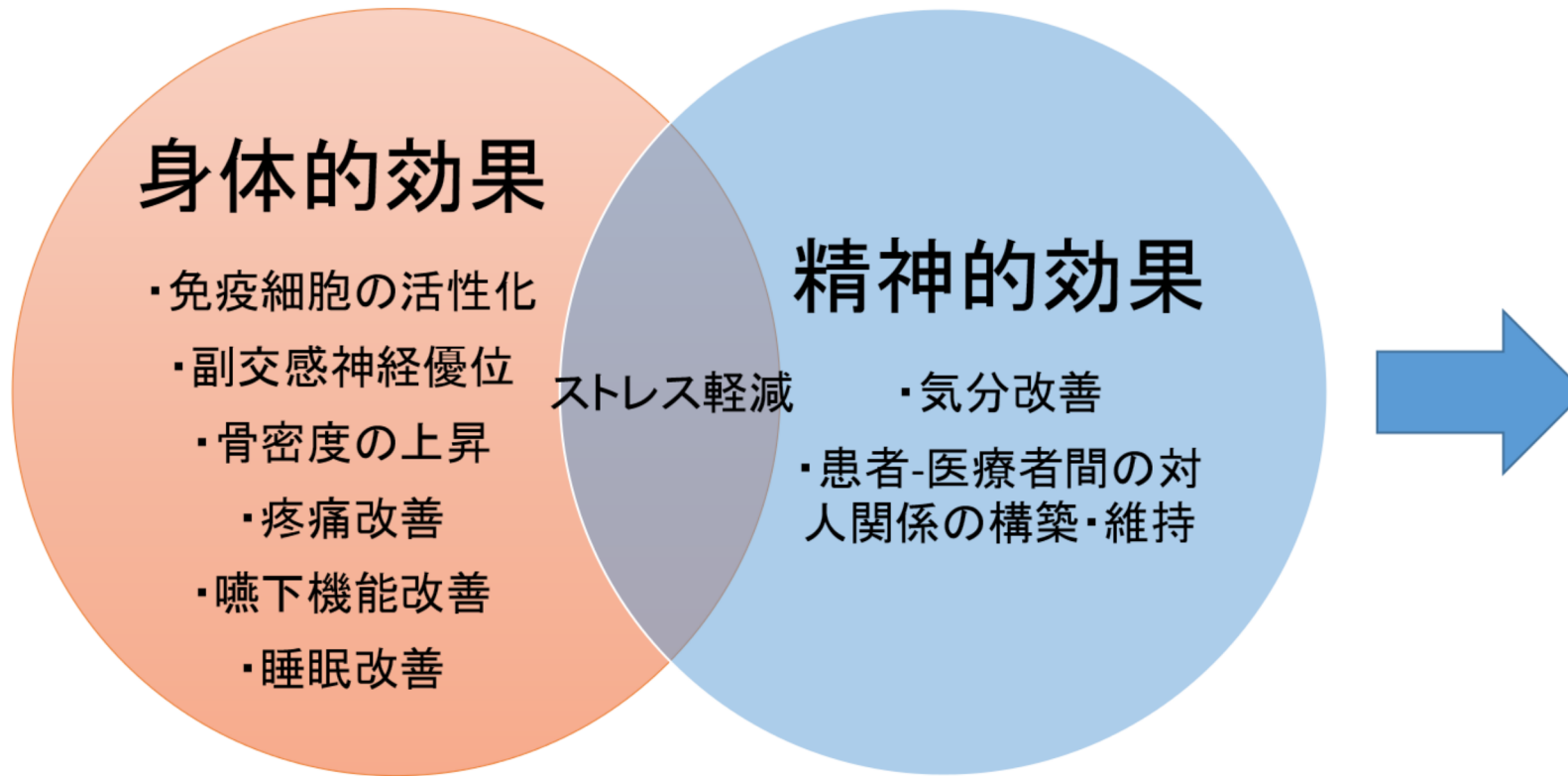
※4:ワーカホリズム

=過度に働くことへの衝動性ないしコントロール不可能な欲求を表す概念のこと

※5:ワークエンゲイジメント

=従業員が仕事に対して感じている充実感や就業意欲を総合的に表現した言葉であり、心の健康度を示す概念

考察～笑いの効果～



笑いはこのように身体面、精神面両方での効果が期待できると推測できる

しかし、様々な見解があり、**断定できる段階に至っていない！！**

※ストレス軽減に関しては、コルチゾール濃度の低下など身体的指標に影響があるものと、自覚的ストレス度などの精神的指標にも影響がある

考察

笑いの効果として断定できない理由・・・

①笑いの**定義**が定められてない

- ・要因→笑いには様々な**種類**があり、**個別性**があるため定義するのが難しい

②笑いの効果を測る**指標**に統一性がない

③笑いの効果の**持続**に関する文献が少ない

- ・要因: 介入を伴う実験は**参加者**を集めるのが困難
長期にわたる実験だと更に困難

④**看護ケア**としての笑いの効果の研究が少ない

- ・要因: **研究時間**の不足
患者の**身体的精神的侵襲**を考慮するため、検査や介入が限られる

結論

笑いは**身体面**と**精神面**両方での効果が期待できる

今後の課題

- ・笑いの**定義**が定まっていないこと
- ・笑いの効果を測る**指標**に統一性がないこと
- ・笑いの効果の**持続**や**看護ケア**として笑いの効果を検討した研究が少ないこと