



作家
元国際線乗務員
黒木安馬

【プロフィール】高校時に米国留学後、早稲田大学を経てJAL国際線客室乗務員として30年勤務。世界初の「カラオケ・フライト」や「1万メートル上空・北島三郎機上コンサート」などを実現させる。千葉の自宅は1300坪の山林を開墾してプール、テニスコート、コンサートホール等を手作りする。現在、株式会社成功学会社長として自己啓発や社員教育で講演中。著書に『成「幸」学』（講談社）、『あなたの人格以上は売れない!』（プレジデント社）、『出過ぎる杭は打ちにくい!』（サンマーク出版）、『面白くなくちゃ人生じゃない』（ロングセラーズ）、『リセット人生・再起動マニュアル』（ワニブックス）、『小説・球磨川』（上下巻・ワニブックス）などがある。
E-mail:yasuma@myad.jp URL:http://www.3percent-club.com

21世紀だ! ————— 人生・農業リセット再出発 141

Something Great!

医 学部の教授が講義でこんなことを言う。島倉千代子の『東京だよおっ母さん』をもじって、「ト〜ニョ〜だよ、おっかさん!」。これには笑えた。

あるとき、その教授はビーカーを教壇に持ってきた。中身は患者の採尿である。

「きょうの実験ではこれを全員でなめてみる!」

学生たちは驚き、嫌がって身を引いた。

「それくらいできなくて医者になれるわけがないだろ。やれないヤツには単位をやらない。いいか、こうやってなめるんだぞ」

教授は人差し指を突っ込んでぺろとなめてみせた。学生たちも目をつぶって指でなめた。終わった後に教授はこう言った。

「よくやった。だが、いいか、医者は勇氣だけではダメだ。冷静な観察眼が求められる。思い出せ、私がなめたのは中指だ」

ノーベル賞に一番近い男、世界で初めて高血圧原因酵素の遺伝子を解読した村上和雄博士。とても愉快な方である。笑うことによって免疫力向上の遺伝子のスイッチが入る神秘の世界、「サムシング・グレート」のDNA研究は実に奥が深い。

私はがん病院の院長から講演依頼を受けた。到着すると大広間にたくさんの患者や白衣の医者、看護師がおり、大きな笑い声が聞こえてくる。よく見れば大受けした落語家がいる。変わった病院だと思っていると、落語家が立ち上がり、なんと私の紹介を始めるではないか。誰だと思ったらその人が院長だった。関西まで7年も通い、落語を習得したのだという。そして、こう言った。

「笑う人間にがん患者はいない」

どんな健康な人でも毎日5,000個のがん細胞が発生している。ただ、がんになるかならないかは1日

1回以上、笑うかどうかが分かれ道だという。

身体は基本的に二つの波動でコントロールされている。リラックス・弛緩時に流れる α （アルファ）波と、闘争・逃走時に緊張を強いる β （ベータ）波である。動物は本能的に外敵から身を守るために β 波が必須だが、これが流れ続けると胃に穴が開くほどのストレスになり、がんの大きな原因になる。反対に α 波に浸り続けるとボケが始まることから、このバランスで健康を維持しなければならない。

ここで免疫に話を戻す。自己免疫の防衛隊のことをNK（ナチュラル・キラー）細胞という。これは α 波が流れているときしか作られない。 α 波の状態で笑うことによって自己免疫機能は大幅に上昇し、がん細胞をやっつけてしまう。その免疫機能に関与するドーパミンは女性のほうが3割ほど多いが、加齢とともに枯渇する。根暗で頑固、マイナス思考で笑いのない人は必ずがんにかかる。がんだとわかったら、絶対に病院へは行かず、きれいなオネ〜サンと一緒に温泉にでも訪れる。おいしい料理と明るい音楽に囲まれ、楽しく大笑いしていればすぐに治る。楽しいから笑うのではない。笑うから楽しくなるのである。

厚生労働省の調査によると、100歳以上の長寿の秘訣は心配事をためないことだという。「だって」「でも」「どうせ」の否定的な3Dは心に毒をまくことになる。心の底からの笑いは大きな効果がある。また、隣人と笑い合うのは何百倍も健康的である。笑う門には福来る。アメリカの大企業トップたちはみな、ジョーク好きでよく笑い、楽道家である。悲観論者を正面教師としてついでいこうとする者はいない。悲観は悲観を、楽観は楽観を正当化する。一回限りの人生、今日も笑いながら楽しもうではないか。