



2017年12月

ストレス負荷に対する笑いマッサージの生理的・心理的影響

今回ご紹介する論文では、人間だけがもつ高度な感情表現として、「笑い」をピックアップし、その心理的かつ生理的な効果を検証しています。

玉川 優芽, 福間 美紀, 長田 京子.

無作為比較試験による笑いマッサージのストレスに対する生理的・心理的効果. 日本看護研究学会雑誌. 2016: 39(2); 35-42

https://www.jstage.jst.go.jp/article/jjsnr/39/2/39_20160218004/_article/-char/ja/

20代の健康な女性36名を対象として、ストレス負荷に対する笑いマッサージ群と対照群の2群間比較を実施しております。

生理的指標とし、交感神経活動の指標としてLF/HF値を、副交感神経活動の指標としてHFをそれぞれ加速度脈波計により測定しております。

また、末梢皮膚温、脈拍、血圧等も測定しております。

心理的指標とし、STAIの状態不安検査による状態不安の測定、VASを用いた笑いの程度を測定しております。

試験の結果、笑いマッサージ群ではLF/HF値、脈拍数が低下し、皮膚表面温が上昇しました。

対照群ではLF/HF値と拡張期血圧が上昇しました。状態不安や笑いの程度は、笑いマッサージ群で有意に改善しました。

これらの結果から、笑いマッサージを実施することで、ストレス負荷による交感神経優位な状態から、副交感神経優位な状態へと促したことが考えられます。

さらに、笑いマッサージでは、作り笑いをすることによって、マッサージによる快の刺激と共に脳を刺激し、交感神経を抑制する効果が示されたと推察されています。

「笑い」には、不安な心理状態やそれに伴う生理的影響を改善する効果があるようです。年度末で忙しい時期ですが、いつも以上に笑顔を増やし元気に春を迎えてみませんか。

オルトメディコでは様々なヒト試験の実施が可能です。

お気軽にご相談ください。

試験一覧：<http://www.orthomedico.jp/clinical-trials-price.html>

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので
今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

株式会社オルトメディコ

研究開発部 開発支援課

〒112-0002

東京都文京区小石川1丁目4番1号 住友不動産後楽園ビル2階

TEL：03-3812-0620

FAX：03-3812-0670

MAIL：info@orthomedico.jp