ノーマン・カズンズ

人間科学部　人間科学科　4年　吉田　萌夏

笑いと健康への効果を調べていくうちに、「笑い療法」の存在を知った。その中で「笑い療法」を確立したと言われている、アメリカ人のノーマン・カズンズ氏についてその半生と、笑い療法の始まりを紹介する。またノーマン・カズンズの著書「笑いの治癒力」に書かれているプラシーボ（偽薬）の効果についても触れていく。

1，平和活動家なジャーナリスト

ノーマン・カズンズは実は日本にも非常に馴染みの深い人物である。というのも、彼は平和活動家として、原爆投下政策に一貫して反対した。広島と長崎に原爆が投下された後来日し、ケロイドになった女性25人をアメリカに連れて行き形成手術を受けさせたのだという。広島市特別名誉市民の称号を受け、1987年第一回谷本清平和賞を受賞している。1990年には、「長年の平和活動家、人類の苦難から解放に尽くした」ことに与えられるシュバイツァー賞も受賞した。さらに２００３年には広島の平和記念公園に彼の記念碑がたった。（写真１参照）

また、「ニューヨーク・イブニング・ポスト」紙を経て、「サタデー・レビュー」の編集長として活躍した。全米有数の辣腕ジャーナリストであった。

私の調べたなかには平和活動家としてのノーマン・カズンズばかりで、もともとの本業であるジャーナリストとしてのカズンズのエピソードがほとんどなく、あまりしっかりと彼の半生を追えないのがやるせない気持ちである。しかしここではジャーナリストとしての彼よりもその後の彼に重点を当てていくので、ご容赦いただきたい。

写真1.ノーマン・カズンズ碑

2，膠原病からの回復

カズンズが50歳の時、彼は「硬直性脊髄炎」という５００人に１人しか治らないと言われていた難病の自己免疫疾患（膠原病）にかかった。カズンズは薬のアレルギーを持っていたため、あらゆる薬で副作用が出てしまった。彼の主治医ヒッティング博士は、彼の病気が難病であり、全快の可能性が極めて低いうえに薬が使えないことを彼に包み隠さずに話した。

しかし、カズンズは「自分の病気のことを医者だけに任せていいのだろうか、自分なりに病気のことを調べなければ」と考えたのだという。ジャーナリスト特有の探求心である。

その後カズンズは病気についてあれこれと考えを巡らせ、ハンス・セリエの「生命のストレス」を読んだことを思い出した。そこで「積極的な情緒は積極的な化学反応を引きおこさないだろうか。愛や、希望や、信仰や、笑いや、信頼や、生への意欲が治療的価値を持つこともあり得るのだろうか」（「笑いと治癒力」ノーマン・カズンズ２００１年）と考え、医学誌を読んで薬の作用や自分に不足しているビタミンなどを調べ、仮説を立て、主治医に相談した。主治医のヒッティグ博士はカズンズの素人考えにじっと耳を傾け、また、回復の可能性についてカズンズと同じように希望を持っており、博士とカズンズの相互協力という考え方は誠に結構だと言ったそうだ。

それから体内の化学作用増進法の一つとして、積極的情緒の完全発揮を目指す計画を介した。希望と愛情と信頼を持つことは別に難しくないが、笑いとなると脊椎と関節の骨が一本残らず火がついたように痛みながら仰向けに臥せているカズンズは面白いどころの騒ぎではない。そこで、カズンズは順序だてて計画を実行した。その効果はてき面だった。10分腹を抱えて笑うと少なくとも2時間は痛みを感じずに眠れるという効き目があった。

笑い（および積極的な情緒一般）がカズンズの体に好影響を及ぼしているというのは数字にも現れた。愉快な小ばなしを聞く直前と、それから数時間ごとに血沈の測定を行ってみると、いつも少なくても5ポイント数値が下がっていた。しかもそれは持続的であり、累積的だった。その時カズンズは「笑いは身体の薬」という昔からの説に病理学的な根拠があると知ってたまらなくうれしかったという。

さらにカズンズは、親交のあったシュバイツァー博士を思い出した。シュバイツァー博士は医師でありながら神学者や哲学者、音楽家でもあった。90歳でこの世を去るまでアフリカでの医療に命を捧げノーベル平和賞を受賞している。カズンズがアフリカにいたシュバイツァー博士を訪ねた時、カズンズが目にしたのは病気になると術師に祈祷してもらうというアフリカの医療状況だった。カズンズが時代遅れの医療だと指摘するとシュバイツァー博士は「私はアフリカで医療に従事しているが、先進国の医療をここに持ち込んでいるのではない。」と反論し、カズンズを術師のところに連れて行った。

そこでカズンズは病気になった人々が祈りを受け、安心して帰っていく姿を目の当たりにした。その時シュバイツァー博士はこう言ったそうだ。「どの患者も自分の中に自分自身の医者を持っている。患者たちはその真実を知らずに私たちのところにやってくる。私がその各人の中に住んでいる医者を首尾よく働かせることができたら、めでたし、めでたしなんです」

さらに膠原病の患者はビタミンCが著しく不足しているということを知ったカズンズはビタミンCの大量摂取も試みた。

カズンズの著書「笑いと治癒力」の第二章でカズンズは「プラシーボ（通常本物の薬に見せかけた、無害の乳糖の錠剤）」について細かに

述べている（ここではプラシーボについては事項で詳しく見ていく）。カズンズが注目しているプラシーボこそ、シュバイツァー博士の言う「自分の体の中の医者」なのである。

カズンズは笑い療法とビタミンCの大量摂取をはじめとし、自分なりに調べ仮説立てて信じて主治医であるヒッツィング博士に相談しながら独自に治療を続行したからこそ、自分の体の中の医者をうまく働かせることができた。そして「サタデー・レビュー」の仕事に戻って、完全に一日働けるまでに回復したのである。

3，神秘の偽薬プラシーボ

前項で少しふれたが、カズンズが笑い療法を確立するうえで大変大きな役割を果たしているのが、偽薬である「プラシーボ（＝各人の中に住んでいる医者）」の存在だ。

プラシーボが一番多く使われている用途は〝新薬のテスト〟である。これはテスト中の製剤の示した効果をプラシーボの投薬後の効果と対照して測定するものである。また、患者に欠かせないのは回復への信念であり、患者にとって、有名な日に3回飲むことよりも、安心の方がはるかに役立つ場合には医師はプラシーボを処方する場合もある。

しかしそのプラシーボが単に強力な薬剤治療を装うだけのものではなく、実際に一つの療法として、人体の化学反応を変化させ、障害や病気に対する治癒力を促す正真正銘の治療手段として認められている。

投薬が絶対に必要な場合はある。しかし薬は副作用をもたらすものがほとんどであり、効き目が強烈な薬ほど、有害な効果を同時に与えてしまうものが多い。したがって、医師は薬の効用を見極めてバランスをとらなくてはならないのである。

調査によると、医師に助けを求めてくる患者の90％は自分の身体の自然治癒力で治せる範囲内なのに、自分で治せないと決め込んでいるのだという。そうだとすれば、医師に処方箋を出してもらったら安心するし、そこで出されたプラシーボが引き金となって治癒に役立たせることができる。

プラシーボはどんな条件の下でも効験があるというものではない。患者と医師との関係の質によってきまると考えられている。患者に医師から軽視されていないと得心させる能力、患者の全面的信頼を得る手腕、これらはプラシーボの最大限の活用のためだけでなく治療全般に必要である。医師と患者の間に信頼関係がなければプラシーボも効果を出さないであろう。そういった意味では医師自身が最も強力なプラシーボである。

また、プラシーボについてカズンズはいくつか事例を挙げているので、その中から私が最もわかりやすいと感じた3つを以下に紹介する。

●あるパーキンソン病患者は薬だと言ってプラシーボを与えられたが、この結果震えが著しく減った。そのプラシーボの効果が薄れてきたとき、今度は同じ物質をこっそり牛乳に入れて飲ませたが、震えは再発したという。

●ある患者の集団に、抗ヒスタミン剤の代わりにプラシーボを与えたところ、その77.4％の患者は抗ヒスタミン剤の特徴である眠気を訴えた。

●A・レズリーはモルヒネ中毒患者たちにプラシーボ（生理食塩水注射）を施したところ、その注射を中止するまでの間、禁断症状が起こらなかったと報告している。

「結局のところ、プラシーボの最大の価値はそれが授けてくれる人生の教訓にある。」カズンズはそう続けている。われわれが最後に悟ることは、プラシーボは本当は不必要なもので、人間の心は小さな丸薬の助けなど借りなくても、困難だが素晴らしい事故の任務を果たすこ

とができるという事実である。

つまり、前項で述べた「プラシーボはその各人に住んでいる医者である」ということである。「笑い療法」もある種のプラシーボの効果の一つになりえるのではないだろうか。カズンズの著書の中にも笑いで症状が大いに和らいだことについて「プラシーボ効果でしかない」と批判的な言い方を他の医師からされていたそうだが、ある意味プラシーボ効果だと認められたとしてもそれを応用すれば害を与えかねない薬を投与するより大きな好影響を期待できるだろう。

4，30，00人の医師とカズンズ

カズンズの著書「笑いと治癒力（1981年に翻訳されて講談社から発売された当時は『死の淵からの生還』というタイトル）」の第一章の「私の膠原病回復記」が「ニューイングランド・ジャーナル・オブ・メディシン」に発表された。これは、専門家以外が書いたものが載ることがほとんどない、アメリカの最も権威ある医学専門誌である。発表されると、アメリカの医学界にすさまじい反響を生み、カズンズのもとには3，000通を超える投書が寄せられたという。

カズンズはその投書の中で印象的であったことや、学んだことを第六章でまとめている。カズンズの体験が3，000人の医師に与えた影響と、医師がカズンズに考えさせたこと、その後出来事を以下に紹介していく。

「医師が患者に与え得るどんな薬も、病気に対する患者自身の心構えほどに強力ではありえないという考え方を反映したものが何百通もあった。その意味で、その意味で、医師が患者に提供できる最も貴重なサービスは、患者が自分の潜在治癒力を最大限に発揮できるように援助することであるとそれらの手紙は述べていた。」

多くの医師はカズンズが最も重要である医師と患者の信頼関係や深いつながりの中で治療を行う必要性について同じように肯定的に考えていることがわかる。

また、ビタミンCが重要だと考え大量摂取したことについてカズンズは著書の中で、自分の考えが全然間違いで、彼が自分で投与したプラシーボが効いたのかもしれないという可能性認めているが、ある専門家によると、ではそれは大きな誤解であり、ビタミンCは実際に様々な病気について効果をあげているのだと書いたそうだ。

カズンズの著書の中には具体的にカズンズが患者と話して生への意欲がわかない理由を聞いている場面がある。その患者は「医者は本当に重い病気にかかったことがないだろうから、本当の意味で患者の苦しみがわからない。だけれど、カズンズ先生はご自分で経験なさったからわかるでしょう。あの時落胆しなかったか。」と聞いたそうだ。カズンズは自分も落胆したと答え、その後「人間は機械ではないのだ。自分で自分を修理し、自分の身体になにが起こっているかを理解することができるのだ。人間の内部にある再生力、回復力こそ人間の独自性の中心なのだ。」と気付いたこと、また、「自分には幸い患者自身の生への意欲が実際に快方へのきっかけを作るだろうと信じてくれ、私のすることを一々励ましてくれる主治医を持った」とはなすと、患者は笑い療法に関心があると話したという。カズンズは笑いについて重要であることを話し、またどのようなもので笑うことがお勧めかを話し、彼女はその計画を実行した。

彼女も、彼女の家族も楽しい企画に参加したことによって状況がガラリと変わったのだという。2週間後、彼女の主治医がカズンズに電話をかけてきた。患者は以前よりずっと元気になり、確かに前途に希望を持てるようになったのだという。

医師について、一番問題にされるべき点は、患者にここにいれば良くなると期待を持たせ得るかどうかである。カズンズは１９５４年心電図検査を受けた際、死の宣告をされたことがあった。もちろんそのすぐ後にヒッツィグ博士に相談し、ヒッツィグ博士の全力の応援のもと前進し回復した。その宣告から10年後にカズンズに死の宣告をした医師に偶然再会した。その時カズンズはその医師にこう言ったのだという「あの人たちに他人に向かって言う言葉に注意してほしいと思う、聞かされる相手はその言葉を信じこんでしまうかもしれない、それが終わりの始まりになるかもしれないのだから」と。

参考文献
◇『よく笑う人はなぜ健康なのか』（伊藤一輔 2009年）
◇『笑いと治癒力』（ノーマン・カズンズ2001年）
◇『続 笑いと治癒力』（ノーマン・カズンズ 2004年）
◇ノーマン・カズンズ記念碑
画像掲載ページ
http://chisuhatatoshi.world.coocan.jp/ryokou/tabi18.htm