

THE YAKUJI NIPPO  
薬事日報

# MEDICAL

## メディカル版

発行：株式会社薬事日報社  
東京本社 〒101-8648  
東京都千代田区神田和泉町1  
TEL：03-3862-2141  
FAX：03-5821-8757  
大阪支社 〒541-0045  
大阪市中央区道修町2-1-10  
TEL：06-6203-4191  
FAX：06-6233-3681

### 顔が笑う ところが笑う 脳が笑う

健康笑い塾塾長・  
日本笑い学会理事 中井 宏次著

近年、笑いが心身の健康に及ぼすよい影響として、血糖値の低下、NK細胞の活性化、疼痛の減少とIL-6の減少などが報告されている。笑いが免疫力を上げ、脳を活性化し、ストレスを解消して楽しく豊かに生きるための基本になることが科学的にも裏づけられるようになってきた。同書は、薬剤師で日本笑い学会の

理事も務める健康笑い塾塾長の中井宏次氏が、「笑い（ユーモア）による健康で心豊かな歓びのある生活」を実現するための具体的な方法や、経営におけるユーモアの重要性などを紹介したもの。薬剤師が贈る「こころの笑方」せ

新刊紹介



果」第5章「人生は楽しくおもしろく」で構成。コミュニケーション

んは、第1章「医笑同源」、第2章「笑いのハーモニー」、第3章「次世代の人財育成」、第4章「笑いの経営的効

力アップ、ユーモア人材を目指す中身になっている。  
若い頃から落語に興味を抱いていた筆者は「笑い」に造詣が深く、大阪薬科大学落語研究会に属していた縁で道修町に本社を置く製薬会社に就職。その後、50歳で癌に罹患し、自ら経験した笑いの効用を啓蒙するために健康笑い塾を立ち上げた。「薬家きく臓」の芸名で高座にも上がる中井氏の笑いに対するこだわりの1冊は、一読する価値がある。  
春陽堂書店発行、四・六版173ページ、定価1200円(税抜き)