

おしゃべり通信

No. 259 R3. 6. 15 発行 如春会 浦田医院



「笑う門には福来る！」



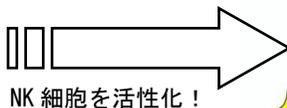
健やかな心身のためには「笑い」も大切

お腹の底から笑うと、心も体も元気になった気がしませんか？実際、“笑い”が心や体に良いということは医学的に実証されつつあり、最近では病気の予防や治療においても注目を浴びています。

◆ “笑い” がNK細胞を活性化！身体の免疫力アップ！

身体に悪影響を及ぼす物質（体内に侵入するウイルスやがん細胞など）を退治しているのが、リンパ球の一種であるナチュラルキラー（NK）細胞です。私たちが笑うとその信号が体内のさまざまなところを伝い、NK細胞を活性化します。その結果、ウイルスやがん細胞などの病気のもとを次々と攻撃するので、免疫力が高まるのです。逆に、悲しみやストレスなどのマイナスの情報を受け取ると、NK細胞の働きは鈍くなり免疫力もパワーダウンしてしまいます。

“笑い”には免疫システム全体のバランスを整える効果があることも明らかになっています。リウマチや膠原病などの自己免疫疾患と呼ばれる病気は、自分自身を攻撃することで引き起こされますが、“笑い”によりこうした免疫異常の改善にも繋がるのです。



◆ “笑い” の効果はいろいろ

① 脳の働きが活性化

脳の海馬が活性化・・・記憶力がアップ

アルファ波（脳波）が増加・・・脳がリラックス

② 血行促進

思いきり笑ったときの呼吸は深呼吸と同じような状態。酸素がたくさん取り込め、新陳代謝も活発に！

③ 自律神経のバランスが整う

交感神経（身体の緊張モード）と副交感神経（身体のリラックスモード）のスイッチが頻繁に切り替わることになり、自律神経のバランスが整う。

④ 筋力アップ

心拍数や血圧が上がり、呼吸も活発となり、“内臓の体操”の状態。笑うことで腹筋、横隔膜、肋間筋、顔の表情筋などを良く動かすので消費カロリーも多くなる。

⑤ 幸福感と鎮痛作用

幸福感をもたらしたり、痛みを軽減する鎮静作用のある脳内ホルモン（エンドルフィン）が分泌される。

◆NK細胞を元気にする心得7か条

① 毎日7～8時間の睡眠

② 心身両面の過度なストレスや疲労を避ける

③ 心配や不安、悲しみはなるべく短時間で乗り越える

④ 憂うつ感が長く続く場合は、早めに専門医に相談

⑤ 適度な運動を毎日、少なくとも週3回続ける

1日30分程度、少し速いと思うくらいのスピードでウォーキングがおすすめ。過度な運動は逆効果の場合も。

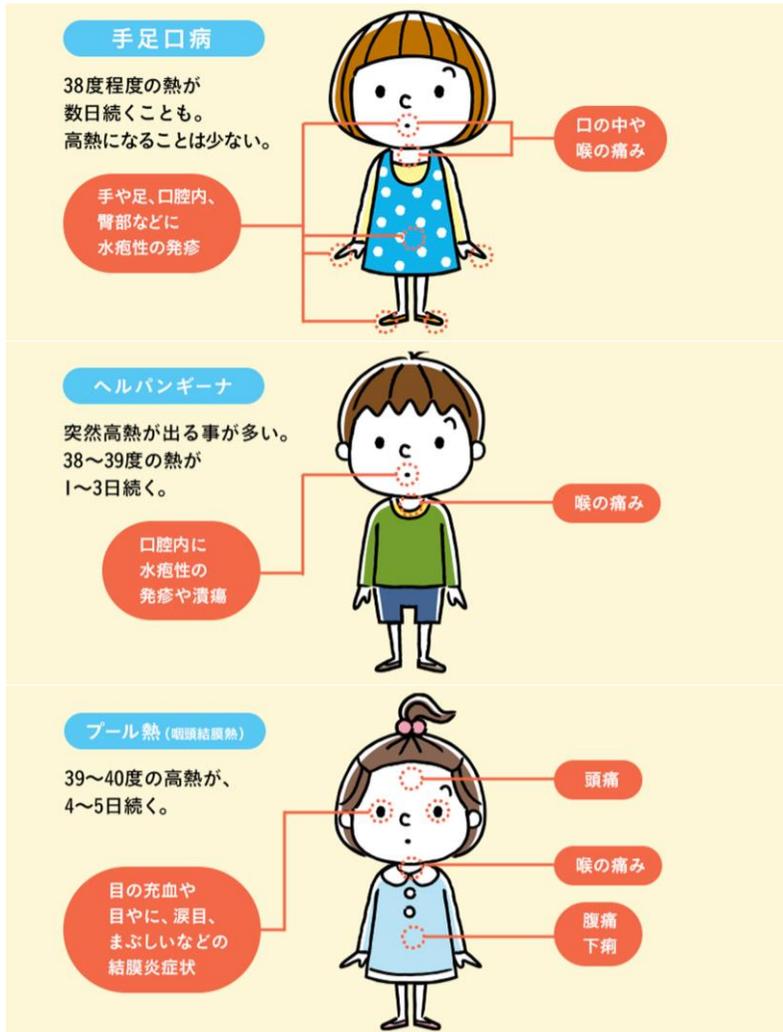
⑥ 自分の好きなことを見つけて熱中する

⑦ とくにおもしろいことがなくても、笑顔で心がける 作り笑顔でもOK。口角を上げて表情を明るく過ごしましょう。

マスク生活も長くなりましたが、マスクの下は笑顔で過ごそう心掛けたいものです。

三大夏風邪に注意！ ～夏には夏の感染症が流行します～

夏の高温多湿の環境を好み、夏に活性化するウイルスによる手足口病、ヘルパンギーナ、咽頭結膜熱（プール熱）は、三大夏風邪ともいわれ、乳幼児～学童期の小児の間で流行します。



いずれも特効薬はなく、安静にし、水分と栄養を補給して養生します。特に、ヘルパンギーナではのどが痛くて食欲が低下することがあります。豆腐やプリン、アイスクリームなどのどを通りやすく、食べられるものを食べさせましょう。

参考：日本成人病予防協会 HP 子どもの三大夏風邪、
ライオンHP 子どもがかかりやすい三大夏風邪に注意！
文責：管理栄養士 金柿