

パ オ
PAO通信

令和3年10月発行

10月号



「笑い」と健康効果



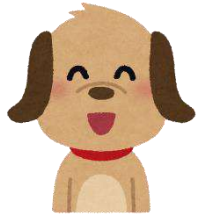
お腹の底から笑うと、心も体も元気になった気がしませんか？
実際、“笑い”が心や体に良いということは医学的に実証されつつあり、最近では病気の予防や治療においても注目を浴びています。“笑い”の健康効果とその仕組みについて勉強し、笑うことで健康になるコツをつかみましょう。



「笑い」と健康効果

“笑い”が^{ナチュラルキラー}NK細胞を活性化して 体の免疫力をアップする！

あまり知られていませんが、若くて健康な人の体にも1日3000~5000個ものがん細胞が発生しています。これらのがん細胞や体内に侵入するウイルスなど、体に悪影響を及ぼす物質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。



諸説ありますが、人間の体内にはNK細胞が50億個もあり、その働きが活発だとがんや感染症にかかりにくくなると言われています。私たちが笑うと、免疫のコントロール機能をつかさどっている間脳に興奮が伝わり、情報伝達物質の神経ペプチドが活発に生産されます。



“笑い”が発端となって作られた”善玉”の神経ペプチドは、血液やリンパ液を通じて体中に流れ出し、NK細胞の表面に付着し、NK細胞を活性化します。その結果、がん細胞やウイルスなどの病気のもとを次々と攻撃するので、免疫力が高まるというわけです。

逆に、悲しみやストレスなど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。ただ、免疫力は強ければよいものではありません。リウマチや膠原病など自己免疫疾患と呼ばれる病気は、免疫システムが体に悪い影響のある物質だけでなく自分自身の体まで攻撃することで引き起こされます。実験を行ったところ、“笑い”にはこうした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となりました。

つまり大いに笑えば、がんやウイルスに対する抵抗力が高まり、同時に免疫異常の改善にも繋がります。

血行促進や記憶力アップ…



“笑い”のプラス効果はいろいろ

笑うと免疫力が高まるだけでなく、ほかにも体にさまざまな良い効果があります

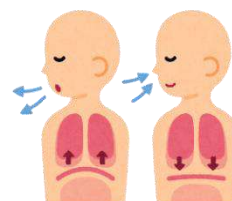
(1) 脳の働きが活性化

脳の海馬は、新しいことを学習するとき働く器官。笑うと活性化されて、記憶力がアップします。また、“笑い”によって脳波のなかでもアルファ波が増えて脳がリラックスするほか、意志や理性をつかさどる大脳新皮質に流れる血液量が増加するため、脳の働きが活発になります。



(2) 血行促進

思いきり笑ったときの呼吸は、深呼吸や腹式呼吸と同じような状態。体内に酸素がたくさん取り込まれるため、血のめぐりがよくなって新陳代謝も活発になります。



(3) 自律神経のバランスが整う

自律神経には、体を緊張モードにする交感神経とリラックスモードにする副交感神経があり、両者のバランスが崩れると体調不良の原因となります。通常起きている間は交感神経が優位になっていますが、笑うと交感神経が促進し、その後急激に低下することにより、リラックス効果をもたらすので、交感神経と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います。

(4) 筋力アップ



笑っているときは心拍数や血圧が上がり、呼吸が活発となって酸素の消費量も増え、いわば“内臓の体操”の状態。静かに過ごすより笑っているほうが、カロリーの消費量が多くなります。さらに、大笑いするとお腹や頬が痛くなるように、腹筋、横隔膜、肋間筋、顔の表情筋などをよく動かすので、多少ながら筋力を鍛えることにもなります。

(5) 幸福感と鎮痛作用

笑うと脳内ホルモンであるエンドルフィンが分泌されます。この物質は幸福感をもたらすほか、“ランナーズハイ”の要因ともいわれ、モルヒネの数倍の鎮静作用で痛みを軽減します。



10月の集団トレーニング



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3 休館日	4	5 エアロビ ①12:30 ②13:30 ②14:30	6	7 ピラティス ①13:00 ②14:00 ③18:00 ④19:00	8	9 エアロビ ①12:30 ②13:30 ②14:30
10 休館日	11	12 ①12:30 ②13:30 ②14:30	13	14 ピラティス ①13:00 ②14:00 ③18:00 ④19:00	15	16
17 休館日	18	19 ①12:30 ②13:30 ②14:30	20	21 ピラティス ①13:00 ②14:00 ③18:00 ④19:00	22	23 エアロビ ①12:30 ②13:30 ②14:30
24/31 休館日	25	26 ①12:30 ②13:30 ②14:30	27	28 ピラティス ①13:00 ②14:00 ③18:00 ④19:00	29	30

編集後記

我々医療従事者は、患者様の健康を守ることで患者様の「人生の質」、すなわち「笑顔」をもたらすことが使命であります。

医療技術者として、医療の技と知識を磨き上げることが、喜びであり、最も患者様に還元できる方法であるのは確かですが、相手は物ではなく「心」を持った人間です。

治療場面でも、身体のアプローチよりも、抱える不安や辛さを傾聴するだけでも効果的な患者様もおります。

身体だけではなく、「心」の健康も診て、心身ともに寄り添う医療は基本にして我々医療従事者の最終目標です。 高橋

