

広報たのみ診療所

朝日診療所
医師 榎田啓十



「笑いの力が病気をなおす?!」

連日厳しい寒さが続いておりますが皆様いかがお過ごしでしょうか。

昔から「笑う門には福来る」「笑いは百薬の長」などといわれてきました。今回は笑いがもたらす健康効果についてお話ししたいと思います。

「笑いの効用」は、まず何と言っても免疫力をアップすることです。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300~5,000個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細胞(NK細胞)です。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。近年の実験により、「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るのです。

他にも「笑い」によって、アトピー性皮膚炎他のアレルギーが改善したという報告や、糖尿病の食後高血糖を改善したという報告、ストレスを軽減したり脳血流を増加させ脳の働きを活発にする効果もあるようです。「笑い」の力のすごいところは、上記の変化が「笑い」のすぐあとに起きたことです。また声を出して笑わなくても、笑顔を作るだけでも同様の効果があることが分かっています。笑いは、即効性があり、いつでもどこでもできて、無料で、副作用なく気持ちがいい万能薬といえます。

「笑い」を日ごろの健康づくりに大いに活用し、いきいきとした人生を送りましょう!!

地域おこし協力隊として vol.8 只見町教育振興協力隊 中野 智子

『地域おこし』とは

初めまして。1月5日より只見教育振興協力隊として只見町教育委員会で勤務させて頂いております中野智子と申します。縁があって東京から只見に来ました。

まだ只見町に住み始めてからひと月もたっていませんが、東京と只見町の違いに驚くばかりです。町の皆様からは『雪が多くて大変なところでしょ』とよく言われますが、確かに雪は大変ですが、代わりに東京での通勤ラッシュや週末の人ゴミから解放されると思えば、只見町の景色の美しさの方が上回るように思います。

おそらく、どこにいても一長一短。雪が多いからこそ只見にはブナ林を始め貴重な動植物が多く在るのでしょうし、厳しい生活環境(不便)があったからこそ、知

恵と工夫が生まれ、多くの手仕事や文化が育まれてきたのではないのでしょうか。そして、そうした自然や生活の在り方が残っているというのは紛れもなく、今の都市部にはない“豊かさ”なのだと思います。これまで不利とされてきた部分に焦点をあて、そこにこそ価値があるのだということ改めて伝えることが、“地域おこし”の第一歩になるような気がします。

とはいえ、まずは今の町の現状をきちんと把握して、多くの方々の意見にも耳を傾けながら真摯に学ぶことから始めていきたいと思っておりますので、皆様どうぞこれから宜しく願い致します。

