

新年のご挨拶

あけましておめでとうございます

おかげさまで、去年はステーションの認知度もあがり、地域の皆様からの依頼も増えて来ております。感謝申し上げます。

今年は寅年！何か新しいことに寅イ(トライ)出来たらと思います。

虎穴に入らずんば虎子を得ずの精神で皆様に愛されるステーションを目指して、スタッフ一同力を合わせて頑張っていきたいと思っています。

2022年も引き続きよろしくお願ひします。

管理者 梅田

★訪問車にステーションのネームロゴが入りました★

訪問車の前ドアにステーションの名前とともに、かわいらしいシンボルマークが入りました！
街中で発見していただけるかもしれません♪
街で見かけたら、ぜひお声をかけてくださいね★



朝日大学病院 <TEL 068-252-5224>
朝日スマイル訪問看護ステーション

初春

福

いっぱい笑って健康に

我々の体の中では1日に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。体内には50億個ものNK細胞があり、これらが活発に働くことでがんや感染症にかかりにくくなると言われています。

「笑う」ことで免疫のコントロール機能をつかさど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、NK細胞の表面に付着して活性化し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ります。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働きが鈍くなり免疫力もダウンします。

免疫力は強ければよいわけではありません。免疫システムが悪い物質だけでなく自分自身まで攻撃することで引き起こされるのがリウマチや膠原病など自己免疫疾患と呼ばれる病気です。ですが、「笑い」にはこうした免疫システム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。

つまり、たくさん笑うことでがんやウイルスに対する抵抗力が高まり、免疫異常の改善にもつながるのです。

笑の効果

【脳の活性化】

「笑う」ことで脳の海馬が活性化され記憶力がUP。また脳波の中でもアルファ波が増え、脳がリラックスするほか、意思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も良くなります。

【血行促進】

思い切り笑った後の呼吸は、深呼吸や腹式呼吸と同じような状態です。体内にたくさんの酸素が取り込まれるため血のめぐりがよくなり新陳代謝も活発になります。

【自律神経バランス】

自律神経には交感神経（緊張状態）と副交感神経（リラックス状態）があり、この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ですが、「笑う」ことによって副交感神経が促進し、その後急激に低下することでリラックス効果をもたらします。交感神経と副交感神経が頻繁に切り替わることで自律神経のバランスが整います。

【幸福感と鎮痛作用】

「笑う」と脳内ホルモン出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他、ランナーズハイの要因ともいわれ、モルヒネの数倍の鎮痛作用出、痛みを軽減すると言われています。

お問い合わせ先 朝日大学病院 朝日スマイル訪問看護ステーション