暮らしのちょこっと！情報室

「笑い」で心も体もストレス解消！

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脳幹に興奮が伝わり、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るのです。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をもたらすことがわかっています。

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に働く器官。笑うと活性化されて、記憶力がアップします。また、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

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。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。

出典――サワイ健康推進課
笑いがもたらす健康効果

お薦めのスゝメ

地域のお店情報 発信コーナー

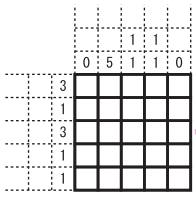
東区尾ノ上 アンジェミチコ

今回は有名なお菓子店、アンジェミチコ様をご紹介します。

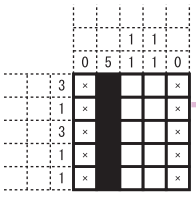
スイスとフランスで修業し、帰国後1993年に創業。フランス、アンジェをルーツとするガストン・ルノートル、セルジュ・フリボー両先生方から伝えられた昔からの貴重な伝統とオリジナリティ、品質を守りながらフランスの古典菓子を作られています。30～40種類ある商品は、フランス産の小麦や北海道産の無添加のバターなど、こだわりのオーガニック材料を使うお菓子はどれもお薦めとの事です。オーガニック材料でお子様のアレルギーなど気になる方への配慮が行き届いています。予約による販売も行っておりますが、材料次第ではお待ちいただく場合があるそうです。チョコレートはくまモンからハート、葉の形など様々で味の種類も豊富です。チョコレート一粒一粒が深い味わいと豊かな風味で忘れられない癖になる味でした。とても気さくなオーナー様でアットホームな雰囲気のお店です。選りすぐりの材料から作られたお菓子は口あたりが良く、風味豊かで、とても美味しいです。きっと、お気に入りのお菓子が見つかると思います。

抽選で商品券プレゼント！ イラストロジック

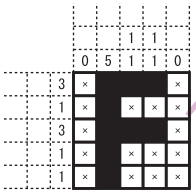
イラストロジック・ルール



①タテ・ヨコ各列、数字の数だけマスを連続して黒く塗ります。
②数字が2つ以上ある列は、それぞれの数字の数だけ連続してマスを塗り、その間を1マス以上あけます。
③数字の並び順は、その列に並ぶ黒マスの順番。



0には黒マスは入りません。白マスには×を付けると分かり易くなります。
5は縦マスの数と同じなのですべて塗ります。

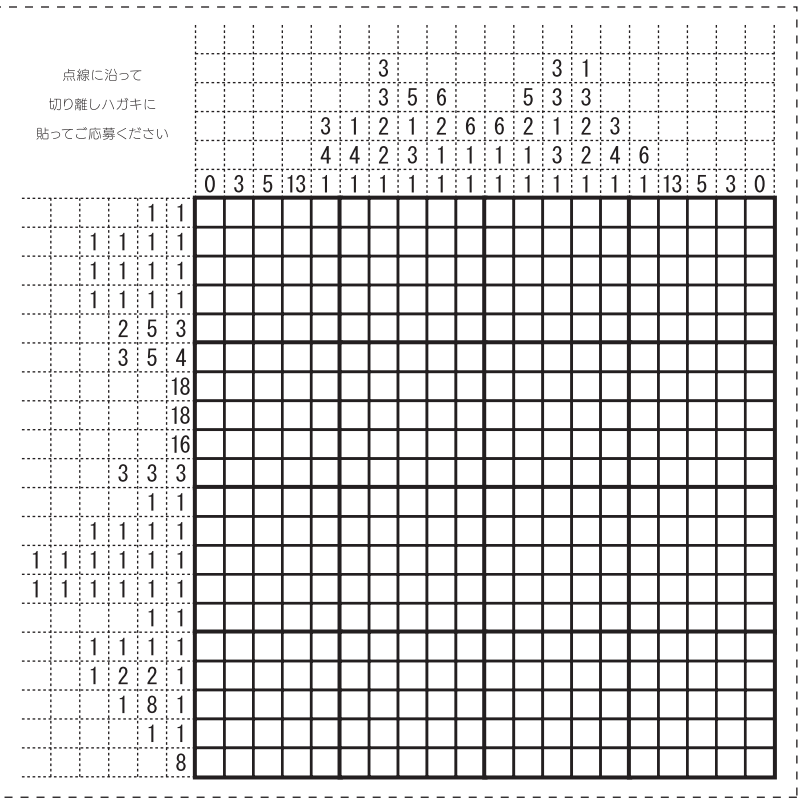


残りの数字の通りに塗ると、Fの文字が出来上がりました。

問題を解くと、A・B・Cのことわざのいずれかを表す絵ができます。

A. 笑う門には福来る　B. 来年の事を言えば鬼が笑う
C. 一円を笑う者は一円に泣く

点線に沿って切り離しハガキに貼ってご応募ください



正解者の中から抽選で商品券を3名様にプレゼント！

① 図書カード2000円分　② QUOカード2000円分　③ Amazonギフトカード 2000円分

完成した絵をはがきに貼り、答えと欲しい賞品の番号・氏名・住所・年齢を記入してご応募ください。

応募先はこちら！
〒862-0950
熊本市中央区水前寺6-51-3シティビル水前寺 3F
アイ・ネットワークくまもと『オレンジBOX懸賞係』

締切
2021年6月30日 消印有効

※抽選の結果は商品の発送にてかえさせていただきます。
※いただきました個人情報は、商品発送のみに使用させていただきます。

パソコン・スマホ・タブレットの使い方でお困りはございませんか？

初心者からお仕事で使われる方まで、困っていることや疑問に思っていることをマンツーマンで一緒に解決します！

パソコン・スマホ・タブレットの基本操作　Youtube
LINE・FB・Twitter・インスタグラム　写真の取り込み・編集等
※上記以外でも、ご希望に応じ対応させていただきます。
お気軽にご相談ください。

料金：1500円／60分
30分無料体験あり

無料体験のご予約はこちら
096-285-7714

パソコン・スマホ・タブレット教室 パ・ス・タ
熊本市中央区水前寺 6-51-3 シティビル水前寺3F
営業時間　月～金 10：00～17：00　土日祝休