愛鉄連健康保険組合

朝礼用原稿

３月号

愛鉄連健康保険組合から、「健康ニュース」のご案内です。

◇◆笑って明るく元気に過ごしましょう◆◇

　コロナ禍で、気持ちも暗くなりがちですが、皆さん笑っていますか？うつ状態になると免疫力が下がると言われています。笑って明るく過ごすことで気持ちを前向きにさせ、免疫力がアップすることがわかってきました。今回は、笑いと健康の話をします。

◆笑いの効果◆

①呼吸器系に作用する

　人は笑うと、下腹部に力を入れて息を短く吐くことを繰り返します。これは腹式呼吸と同じです。大声で笑うことで体内に溜まっているたくさんの二酸化炭素を体外に排出し、たくさんの酸素を体内に取り込みやすくします。それにより、肺胞の表面からプロスタグランジンという物質が分泌され、血管を拡張させて血圧を下げる働きをします。また、興奮した時に分泌されるホルモンであるノルアドレナリンの分泌も抑えてくれますので、心の安定にもつながります。

②免疫力を高める

　癌と闘ってくれる免疫細胞であるＮＫ細胞（ナチュラルキラー細胞）の活性を調べたところ、大笑いをした後の方がＮＫ細胞が活性化したという結果がでています。薬剤でＮＫ細胞の効果を上げようとすると複数日かかりますが、笑いだと短時間で免疫系の機能を向上させる効果があると言われています。

◆ 明るく元気に過ごすために気を付けること◆

①毎日 7~8 時間を目安に睡眠時間を確保しましょう

②心も身体も疲れやストレスを溜めないようにしましょう

③心配ごとや不安は、人に相談する等ストレスコントロールしてなるべく短時間で乗り越えましょう

④気持ちの落ち込みが長く続く場合は、心療内科など専門医に相談しましょう

　新型コロナウイルス感染症の中でオミクロン株の流行が広がっています。普段からよく笑い、ＮＫ細胞の働きを活性化させて免疫力を高めましょう。気持ちが落ち込み笑えないときでも、口角を上げて笑みを作りましょう。作り笑いでも心を明るくしたり、免疫力を上げること

に効果があると言われています。こんな時代だからこそ、笑って明るく毎日を元気に過ごしましょう！