

## <笑い>

笑いとは、楽しい事や嬉しい事を表現する感情表出の一つ。

笑う事は、健康にも関係しています。

- ・生理的な効果：自律神経の頻繁な切り替え が起こります。

自律神経は交感神経と副交感神経があり、

笑う事により後者が優位になると言われています。

- ・交感神経：『活動の為の神経』 or 『 緊張する為の神経』
- ・副交感神経：『 リラックスの神経』

※と言う事は笑う事により、リラックスできると言う事！

- ・その他に： 笑う事により、リンパ球の一種であるNK（ナチュラルキラー）細胞が活性化されるという研究もあります。

- ・NK細胞：癌細胞などを攻撃する免疫細胞の一つ。

自律神経の頻繁な切り替えによる脳への刺激で

免疫機能活性化ホルモンが分泌され、NK細胞

には受容体があり、そのホルモンを受容すると

活性化されます。

※笑う→NK細胞活性→癌の治療、予防効果への可能性あり！

私生活において笑顔の生活は健康にとっても重要です。

私達医療従事者も患者様に笑顔になって頂ける様、自身

も常に笑顔で日々を送れるよう努力してまいります。