



今月号から、欧州日本人医師会の各科の医師が毎月交代で、健康に関するさまざまなテーマについて書かせていただくことになりました。楽しみに。

さあ笑いましょう！

現在の世の中には、健康食やサプリメント、運動、ストレッチなど、いろいろな健康法がありますが、いずれにせよ世界中の人たちが健康を求めているという証ですね。裏をかえせば、現代社会は不健康になる要素が多いということでしょうか？

Text by 欧州日本人医師会 伊藤 隆 医師／ペインクリニック、整形外科（英国 ロンドン）

+ ストレス社会

この世とはかくストレスだらけ。ストレスといっても対人関係、仕事や勉強関係の心理・社会的ストレスではありません。寒冷・騒音・放射線・光などが原因の物理的ストレス、建築材料や排気ガスによる化学的ストレス、病原菌・病気・痛みなどによる生物および身体的ストレスを筆頭に、その種類は数えきれませんし、逃げようのないものもあります。また、ご自身では認識されていない場合でも、気付いていないだけで、ほとんどの病気は多かれ少なかれストレスに起因するものだそうです。昨今の過剰とも思われるほどの健康志向は、多くの人が無意識にこれらのストレスから逃げようとしていることの表れだとも考えられます。



感じるのに対して、副交感神経が働くと、安らぎや安堵感が得られ、心身ともにリラックスできるのです。実際にかん患者さんの痛みが著しく改善したという研究結果も出ています。

たとえおかしくなくても、わざと一人で「作り笑い」をして、ご自分のその姿を思い浮かべているうちに本物の笑いにもつながります。本当の笑いであれ、作り笑いであれ、その効果に相違はないそうです。

しかめっ面で過ごすより笑顔で過ごす方が、周りの方にとっても、そしてご自身の健康にもいいこと請け合いです。



+ 究極の健康法「笑い」

このような多種多様のストレスから逃れられないなんて嘆いていないで、笑ってストレスを吹き飛ばしましょう。

笑いにはいろいろあります。楽しいとき、愉快なとき、心地よいときなどに出る快感の笑い、何かに安心したとき心の緊張が緩んで出る笑い。挨拶や会話の中で人とのコミュニケーションを円滑にする笑い、作り笑いさえ、どれをとっても健康にいいようです。医学的にも「笑いと健康」について書かれた多くの論文の中で、その効果が裏づけられています。それらによると、落語などのお笑いを聴く前後に採血して血液検査を行ったところ、聴いた後には免疫能を高める細胞の動きが向上し、さらに脳から鎮痛物質が分泌されることが分かりました。また、交感神経と副交感神経からなる自律神経においては、笑うことで副交感神経が優位に働きます。交感神経が優位に働くと、イライラ、ストレス感を強く

欧州日本人医師会 電話無料健康相談のご案内

（ご注意：診察ではありません）

欧州9カ国、20名余りの非営利団体に属する日本人医師が、海外赴任や旅行など慣れない海外生活での医療に関する、無料の健康相談を行います。

- 健康相談日時：月～木曜日
（ヨーロッパ中央時間） 月・水・木曜日 21:00 - 22:00
火曜日 22:00 - 23:00
（イギリスおよび アイルランド） 月・水・木曜日 20:00 - 21:00
火曜日 21:00 - 22:00

● 電話番号：+49 9951 9493 399

※この電話番号は相談専用電話のため、上記の時間以外は使えませんのでご注意ください。

無料健康相談担当医師一覧は以下のサイトでご確認ください。

<http://www.eu-jp-doctors.org>