

皆さん、『笑い』の効果についてご存知ですか？『笑い』には、心身共にさまざまな効果があることが医学的にも注目されています。テーマは、**澆溺(はつらつ)とした笑顔で生き生きと過ごそう！**です。

★『笑う』と身体の中では何が起きているの？

若くて健康な人の体にも1日3,000～5,000個もの癌細胞が発生しています。これらの癌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。人間の体内には、NK細胞が50億個もあり、その働き活発だと癌や感染症に掛かり難くなると言われています。

私達が笑うと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、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、癌細胞やウイルス等の病気のもとで次々と攻撃するため、免疫力が高まると言う訳です。逆に、**悲しみやストレス等の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力もパワーダウン**してしまいます。



★笑いすぎたらどうなるの？

「笑い過ぎてほっぺやおなかが痛い」という経験はあると思います。笑う時には、胸・お腹・腰・背中等さまざまな部分の筋肉を使っており筋肉トレーニングにもなります。この運動量は、早歩き程ではないですが、運動不足の現代人や、高齢者には効果があります！

笑い過ぎて涙が出たことがある方も多いのでは？涙は副交感神経の作用のみで出るので笑いには自律神経を活性化し、更に副交感神経の働きを優位状態にする効果があります！大笑いの後、ゆったりとしたリラックスした気分になるのは副交感神経のお陰なのです！



人間は怒ったり強いストレスを感じると、脳からノルアドレナリンという強い毒性を持つ物質が分泌されます。ですから**全てプラス発想で考えて、いつも前向きで笑顔でいたいものです。年を重ねるごとに笑顔に磨きを掛けて、自分自身が光り輝く存在になると共に、いつまでも心身共の健康体を目指しましょう！**