

【いなぐま通信】

笑い

バックナンバー

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。

[2011/12号 COPD](#)

笑う事は、健康にも関係しています。

[2011/11号 心肺蘇生法2](#)

・生理的な効果:自律神経の頻繁な切り替え が起こります。

[2011/10号 心肺蘇生法1](#)

自律神経は交感神経と副交感神経があり、

[2011/9号 AED](#)

笑う事により後者が優位になると言われて

[2011/8号 塩分](#)

ます。

[2011/7号 熱中症2](#)

・交感神経:『活動の為の神経』or『緊張する為の神経』

[2011/6号 関節リウマチ](#)

・副交感神経:『リラックスの神経』

[2011/5号 こむら返り](#)

と言う事は笑う事により、リラックスできると言う事！

[2011/4号 花粉症 2](#)

・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

[2011/3号 新型インフルエンザ](#)

キラー)細胞 が活性化されるという研究もあります。

[2011/2号 動脈硬化](#)

・NK細胞: 癌細胞などを攻撃する免疫細胞の一つ。

[2012/1号 笑い](#)

自律神経の頻繁な切り替えによる脳への刺激で

[過去のものはこちらから](#)

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ね。

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。
