



ヘルスアップ ニュース

1月号 [Vol.66] フジカワ調剤薬局

1月号 令和2年1月1日
発行所 フジカワ調剤薬局
東みよし町昼間923-1
電話 79-2014 FAX 79-2868

『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人生のために”

“今年もワッハッハで元気！！”

「笑い」が『健康』に役立つ、時には「病気が治る」こともあるそうだ！

◆◆笑うと免疫力が調節される？

健康な人の体内では、1日に3000～5000個のがん細胞が発生していますが、人が生まれつき持っている50億個のNK（ナチュラルキラー）細胞がこれを破壊しているおかげで、がんに侵されずに済んでいます。この働きはNK活性と呼ばれていますが、NK活性が高過ぎるとリウマチなどの自己免疫疾患のリスクが高くなってしまいます。がんや心臓病の人を含む19人の方々に漫才や新喜劇を見てたっぷり3時間大笑いしてもらった後、がん細胞を攻撃するNK細胞の元気を調べるという実験が大阪で行われました。その結果、笑う前にNK活性の数値が低かった人は、すべて正常範囲までアップし、高過ぎた人の多くも正常近くの数値に下がりました。つまり笑いは、短時間でがんに対する抵抗力を高め、免疫機能を正常化させる効果（即効性）があるということがわかったのです。また、面白いことがなくても、とりあえず表情だけでも笑顔が続ければ、同じような効果があるということです。



◆◆笑うとリウマチの痛みが楽になる？

関節リウマチ患者が落語を鑑賞したところ、気分や痛みの程度が改善され、ストレスホルモンと呼ばれる「コルチゾール」の値が大きく下がりました。また、体内のリウマチの炎症を悪化させる物質の値が下がり、炎症を抑える物質の値が増加していました。

◆◆笑いは脳疾患を改善する？

脳疾患の患者が落語を鑑賞すると、6割以上の患者の血流量が増加しました。脳波についても、落語を聞いて笑った脳疾患の患者は、くつろいでリラックスしているときに現れるα波と考え事をしたり緊張したときのβ波の両方が増え、脳の機能が低下しているときに現れるδ波とθ波が激減しました。笑うことによって脳が「リラックス」するとともに、脳の働きが良くなって、脳が活性化したのです。

◆◆笑うと糖尿病患者の血糖値が下がる？

中高年の糖尿病の患者に漫才を鑑賞してたっぷり笑ってもらい、食前と漫才鑑賞後に採血して血糖値を計測したところ、漫才鑑賞後では、ほとんどの人の血糖値の上昇が大幅に抑えられました。その効果は大笑いした人ほど大きかった。

◆◆笑いはアトピー性皮膚炎を楽にする？

アトピー性皮膚炎の患者を、コメディ映画を観るグループと天気予報を見るグループに分け、それぞれの前後でどうアレルギー反応が変化するかを、皮膚にアレルギーの原因となる物質（アレルゲン）を塗って反応を見ました。そうすると、コメディ映画を観たグループは、天気予報を見たグループより、アレルギー反応が減少し、かゆみも減少しました。ただし、笑いによるアレルギー反応の軽減の効果は、一時的（3～4時間程度）であって、笑うことによりアトピー性皮膚炎が治ったというわけではないとのこと。

◆◆脳内リセット

人は「楽しく笑う」、「涙して泣く」、「深く眠る」ことによって、それまで精神的ストレスのもとになっていたことが一時的にゼロになって、頭の中が「空っぽ」のようになります。そうすると、それまで何とか体を正常に保とうとがんばっていた脳と体内の機能の間の連絡が取れなくなり、脳がリセットされた状態になって、体が正常な方向に向かう、と考えられています。



ワッハッハは万能薬！！

笑うことによって人は気持ちを明るくしてプラス思考に変換することができ、病気に打ち克つ力がでてきます。現在では、笑うことによって自然治癒力、免疫力が高まることが実際に証明されていて、医療においても活用されています。「笑いは身体の万能薬」なのです。

『笑う門には福来る！今年もおおいに笑いましょう！！』



新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。

旧年中は格別のお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。皆様におかれましては、新たな気持ちで、お健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。



今年も私どもは、皆様がこれからも元気で長生き、イキイキ・わくわく明るい人生を送っていただくためのご提案をさせて頂きたいと思っております。そのためにも、『予防と養生！』人間の身体に本来備わっている『自然治癒力！』を高めることが大切であると考えております。これからも皆様の元気づくりのパートナーとして、親身になって応援させて頂きたいと願っています。

2020年の干支は「庚子」。「庚子」が表す意味は、新たな芽吹きと繁栄の始まりです。つまり、新しいことを始めると上手くいく、大吉であるとのこと。私どもも、より一層の飛躍に向け、努力をしていく所存ですので、どう本年も変わらぬご愛顧のほどよろしくお願い申し上げます。

皆様のご健康とご多幸をお祈りし、新年のご挨拶とさせていただきます。

フジカワ調剤薬局 代表 藤川 真吾

—明笑氣楽—「知って得する雑学」

お年玉の「玉」はお金のことではない！

子供たちにとってお正月の楽しみは、なんといってもお年玉。お年玉は、目上の人から目下の人に贈るもので、その内容は現在では金銭が主流だ。

新年を迎えると、歳神様にお供え物をして一年の無病息災を祈った。このときのお供えのお餅を下げ、皆に分け与えたのがお年玉の始まりとされている。

神前に供える白紙のおひねりや、お供え物を分け与える行為そのものも「年玉」というので、もともとのお年玉の「玉」は、米、昆布、小餅などだった。また、お供え物が年初に分配されることから「年の初めの賜物」ということで「年賜」が変化したとする説や鏡餅の丸いことから「年玉」になったという説もある。

～今年もどうかよろしく～

明けましておめでとうございます。皆様方には輝かしい初春をお迎えのことと存じ、心よりのお慶びを申し上げます。

穏やかな年明けとともに、令和最初のお正月を迎えることとなりました。

年末謝恩セールでは、赤や白、ピンクと色とりどりのシクラメンが店頭並び「昨年のシクラメン、芽がでたよ」、「今回も楽しみに待ってたよ」と笑顔で話して下さる方や目を輝かせて花を選んでくださる方々など、沢山の皆様にお客様に足を運んでいただき完売！無事終ることができ、本当にありがとうございました。

どうか今年も、皆様にとりまして幸せいっぱい素晴らしい一年でありますよう、心からお祈り申し上げますとともに、今後ともよろしくお引き回しのほどお願い申し上げます。

由紀子



元日のどかに誰も来ねば
ひとり碁盤に對ひるたりき

堀江市清 遺歌集より

* 1月のイベント情報 *

◎三好スタンプ2倍セール

毎月第一木曜日・金曜日、開催

