



ヘルスアップ ニュース

1月号 [Vol.102] フジカワ調剤薬局

謹賀新年

『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人に”

—健康歳時記—

『笑う門には福来る』・・・“笑い”がもたらす健康効果

★“笑い”がNK細胞を活性化して体の免疫力をアップ!

がん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、その働きが活発だとがんや感染症にかかりにくくなると言われています。私たちが笑うと、免疫のコントロール機能をつかさどってい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、がん細胞やウイルスなどの病気のもとを次々と攻撃するので、免疫力が高まるというわけです。逆に、悲しみやストレスなど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”のプラス効果はいろいろ

(1) 脳の働きが活性化

笑うと脳の海馬が活性化されて、記憶力がアップします。また、“笑い”によって脳波のなかでもアルファ波が増えて脳がリラックスするほか、意志や理性をつかさどる大脳新皮質に流れる血液量が増加するため、脳の働きが活発になります。

(2) 血行促進

思いきり笑ったときの呼吸は、深呼吸や腹式呼吸と同じような状態。体内に酸素がたくさん取り込まれるため、血のめぐりがよくなって新陳代謝も活発になります。

(3) 自律神経のバランスが整う

笑うと交感神経が促進し、その後急激に低下することにより、リラックス効果をもたらすので、交感神経とのスイッチが頻りに切り替わることになり、自律神経のバランスが整います。

(4) 筋力アップ

笑っているときは心拍数や血圧が上がり、呼吸が活発となって酸素の消費量も増え、いわば“内臓の体操”の状態。静かに過ごすより笑っているほうが、カロリーの消費量が多くなります。

(5) 幸福感と鎮痛作用

笑うと脳内ホルモンであるエンドルフィンが分泌されます。この物質は幸福感をもたらすほか、“ランナーズハイ”の要因ともいわれ、モルヒネの数倍の鎮痛作用で痛みを軽減します。

★NK細胞を日常生活の中で増やすには・・・

笑うこと以外にもNK細胞を活性化するために日常での心がけが必要!

- ・毎日7～8時間の睡眠をとる。 ・心身両面でのストレス、過労を避ける。
- ・心配や不安、悲しみはなるべく短い時間で乗り越える。
- ・憂うつ感が長く続く場合は早めに専門医に相談する。
- ・適度な運動を毎日、少なくとも週3回は続ける。 ・好きなことに打ち込む。
- ・プラス思考で物事をいい方向に考える。 ・笑顔で心がける。

★「笑う門には福来る」 日常生活で“笑い”のもとを探しす!!

“笑える毎日”のコツは、日ごろから自分でおもしろい話を考えて周囲の人に話し、一緒に楽しむこと。前向きな気持ち、喜びはさらに健康にプラス効果をもたらします。

“表情はいつも笑顔で”が、免疫力アップに効果的。

「笑う門には福来る」笑って健康と幸福を呼び寄せましょう!

『笑いは身体の万能薬!今年もおおいに笑いましょう!』

新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。皆様には新たな気分で健やかな年を迎えられたことお慶び申し上げます。旧年中は格段のご愛顧を賜りありがとうございました。

昨年漢字は『戦』。ロシアによるウクライナへの軍事侵攻や円安・物価高など生活の中での戦い。まだまだ先の見えないコロナウイルスという見えない敵との戦いがありました。また冬の北京オリンピックやサッカーワールドカップでスポーツの熱戦。不安と恐怖の毎日の中に、喜びと感激が訪れた年でもありました。

こんな時代だからこそ、あたり前の日常、あたり前の健康の「ありがたさ」痛感しなければなりません。私どもは、皆様健康で明るい生活を毎日送っていただくためにも、自然治癒力、予防と養生の大切や病気になるための体づくりが一番大切であると考えております。そしてこれからも皆様の健康づくりのパートナーとして、親身になって応援させていただきたいと願っているところです。

私ども、より一層の飛躍に向けて更なる精進を重ねる所存ですので、何卒今年も変わらぬご愛顧の程お願い申し上げます。 フジカワ調剤薬局 代表 藤川 真吾



当薬局の栄養士による健康レシピ

『大根もち』

大根はでんぷん分解酵素(アミラーゼ)を多く含み、食物の消化を助け、胃腸を整えてくれる働きがあります。

【材料(2人分)】

大根; 1/2本 片栗粉; 大さじ5 ピザ用チーズ; 30g

①(砂糖; 大さじ1 しょうゆ; 小さじ1

みりん; 大さじ1 酒; 大さじ1)

【作り方】

- ①大根をおろし軽く水気をきり、ボウルに片栗粉とチーズを一緒に加えて混ぜる。
- ②熱したフライパンに油を入れ、丸く形を整えた①を入れ両面こんがり焼く。
- ③②に混ぜ合わせた④を加え弱火でタレを煮つめながら絡めて完成。



ごあいさつ

新年明けましておめでとうございます。旧年中大変お世話になりました。どうか今年もよろしくお願い申し上げます。

お正月は7日までを大正月、15日は小正月、この日までが松の内、江戸の商家ではこの日まで正月神さまをお祀りし、翌日から本格的商売には入ったそうですが、当節早い所では3か日、5日の朝には神送りをすませるのが殆どようです。

年末恒例企画「2022年今年の漢字大予想」では沢山のご応募を頂き、ありがとうございました。ズバリの中賞『戦』はなかったものの、ニアピン賞『安』は数名という結果になりました。清水寺森清範貫主が揮毫されたのは『戦』。まさに言葉通りの1年だったように感じました。ウクライナ戦争、終わらないコロナとの戦いと、嫌な苦しい出来事の多かった中で、サッカーワールドカップでの日本代表のあの健闘ぶりは、人々に感動と興奮を、日本全体に元気と生きる勇気を与えてくれました。ありがとうございました。どうか本年も皆様方、幸せいっぱい素晴らしい年でありますように心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶といたします。

由紀子



1月のイベント情報

《栄養士による栄養相談 開催》
ひとりひとりの生活スタイルに応じて
食事のアドバイスを行います。

月曜日～金曜日 10:00～16:00

*参加無料、要予約制 お気軽にご相談下さい

◎三好スタンプ2倍セール

毎月第一木曜日・金曜日、開催



起きいでてまづ漱ぎ神棚に燈をともす
なに禱るならねど

堀江市清 遺歌集より