



# 健診センターニュース

「笑う門には福来る」

いつも笑い声の絶えない家には幸運が訪れることをいいますが、みなさんのお宅はどうですか？  
声を出して笑っていますか？日頃から笑顔をかかっていますか？



最近「笑い」に注目が集まっています。「笑い」がストレスを解消し、病気を遠ざける、病気の予防に役立つことが様々な研究の中で明らかになってきました。

笑って気持ちが明るくなることで免疫力が高まり、がん患者にもよい効果があらわれたとの結果も報告されています。ある研究チームが、がんと闘う免疫細胞（ナチュラルキラー細胞）の活性のようすを調べたところ、大笑いをした後は、はるかに活性化していることがわかりました。笑った後は、笑う前と比べ35～45%アップしており、短時間で免疫機能を向上させる効果が出たこととなります。

他にも良い効果が認められており、声を出して大きく笑うことは深呼吸や腹式呼吸と同じ効果があるといわれています。体内にたまった二酸化炭素を排出し、酸素をたくさん取り込むことにより、血行が促進され新陳代謝も活発になります。脳への血液量が増え、脳の働きもアップします。さらに、笑うとリラックスモードになる副交感神経が優位になり、交感神経との切り替えが頻繁になることで自律神経のバランスが整うともいわれています。

また、「ほぼ毎日笑う人」と「ほとんど笑わない人」では、後者の方が1年後の認知機能の低下が大きいという調査結果もあります。「笑い」は認知機能にも効果があるようです。ただし、よく笑う人は認知症にならないというわけではありませんので、そこは充分ご理解を（笑）

他にも、1日100回笑うと15分間のエアロバイクをしたのと同程度の運動効果があるとかないとか……。これによって40キロカロリー消費され、毎日続けると1年で2kgの脂肪が減る計算になるなんて話も。いろいろと研究されるものですね～(´\_`)

しかし、いくら体に良くても意識して笑うのはなかなか難しいもの。日頃から笑いのタネを探し楽しいことを考える習慣をつけましょう！何事も前向きに、プラス思考で！



## 「睡眠貯金」ってできるの??



4月・・・新しい年度が始まり、生活・職場などの環境が変化する時期です。心配事があってなかなか寝付けず、忙しくて睡眠時間が確保できないなんてことも。しばらく寝不足が続いていても「週末に寝だめするから大丈夫」と思っている人！実は睡眠は貯金できないのです。

週末の寝だめで多少眠気はとれても、睡眠不足を十分に補うことはできず、心身への影響は回復しないことが分かってきました。しかも、平日に起きている時間が長くなると、間食が増え肥満になりやすい、糖尿病のリスクが高まるなどの影響も指摘されています。

睡眠不足の解消方法はいくつかありますが、まずは朝すっきり目覚めることができるようにしましょう。

起きたらカーテンを開け、朝の光を浴びましょう。目に入る光は、体内時計を介して覚醒作用や抗うつ作用、自律神経の調節、血糖の調節などの効果があるといわれています。

また、眠る環境を整えることも大切です。寝る前の深酒、食べ過ぎは控える、布団に入ってからのスマホいじりはやめる、部屋を暗くするなど心がかげましょう。

しっかり体を目覚めさせ、気持ちの良い1日をスタートさせましょう！！



協会けんぽの補助を使って、さらに内容の充実した人間ドックのコースを受けていただくことができます。詳しくは健診センターまでお問い合わせください。



## ～お知らせ～

平成31年度の人間ドック予約申込み、助成等の制度については、健康保険組合により異なりますので、ご加入の健康保険組合にご確認ください。

健診のご予約・お問い合わせは下記までお気軽にお電話ください。

〒624-0906

舞鶴市宇倉谷427 健診センター

TEL(0773)75-1920

FAX(0773)75-7380

月～金 8:30～17:00

(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・創立記念日6/1はお休み)