

# 保健 JOURNAL

～笑いがもたらす健康～

兵庫県立須磨東高校 生徒会保健委員会 H30.3.20

3月に入りましたが、まだまだ寒い日が続いています。体調には気をつけてください。さて、今回のジャーナルは「笑いは百薬の長」のことわざの通り、笑いと健康について書いてみようと思います。

## ● なぜ笑うことが健康によいと言われるのか

「病は気から」というように、少し調子が悪いからと減入るよりも明るい気持ちでいると病もどこかにいくなると言われているからです。

また、笑うことでナチュラルキラー（NK）細胞が活性化して、体の免疫力が上がります。



## ● 笑いがもたらすその他のプラス効果

### ① 笑いは人間関係を円滑にする

安心感や親近感を与え、コミュニケーションをスムーズに。

### ② 笑いは肌をキレイにする

腹式呼吸が促され血行が良くなり、老廃物を体外へ排出。ホルモンバランスを整えるため、アンチエイジングにも。

### ③ 笑いはカロリーを消費する

よく笑うと腹筋や横隔膜が鍛えられて、早足で歩くよりもカロリーを消費する。

### ④ 笑いはストレスを解消する

顔の神経を使うことで交感神経と副交感神経がバランスよく働き、ストレスを解消。



## ● 笑顔を心がける

NK細胞の働きが弱い人や基準値の人は、作り笑いを続けるとNK細胞が活性化するそうです。“表情はいつも笑顔で”が免疫力アップに効果的です。

## ● 「笑い」の名言

幸福だから笑うわけではない。むしろ、笑うから幸福だと言いたい。〈アラン〉  
最も無駄な日とは、一度も笑わなかった日のことである。〈シャフオール〉



今年度の JOURNAL も今回で最後です。これまで一年間で発行してきたものを通して、みなさんに興味を持ってもらえたら幸いです。ご愛読ありがとうございました。