



2019.5月の健康情報

お役に立てるでしょうか？

Yomeishu HP を参考にして作成しています。



□ 笑うといいことあるようです

笑いの健康効果については方々で研究が進められています。諸説ありますが、あなたはどのくらいご存知ですか？

1. 笑うと**いたみ**がひく？

笑うと“脳内麻薬”といわれるベータエンドルフィンが分泌され、モルヒネを上回る鎮静・鎮痛効果を発揮します。

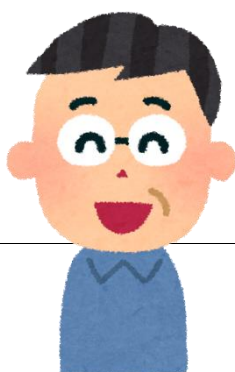


2. 笑うと**痩せる**？

大笑いすると腹筋や横隔膜を激しく上下させるので、**かなりの運動量**になります。目安としては**3分ほど笑うと約 10kcal の消費**になるとか。また、**笑うと呼吸が活発になり、酸素消費量や血流も増えるので、中性脂肪を燃焼しやすくなります。**

3. 笑うと**冷え**が解消する？

大いに笑って**筋肉と横隔膜を存分に動かすと**、全身の**血の巡り**がよくなります。また、副交感神経が優位になることで手足が温かくなります。



4. 笑うと**肩こり**がなおる？

笑うと交感神経の緊張が緩み、副交感神経が優位になるので、**心身がリラックスしてストレスが解消され、肩こりの緩和につながります。**

5. 笑うと**胃もたれ**がない？

笑うことで**腹筋や横隔膜が動いて内臓のマッサージ**になり、胃腸の血流がアップします。また、**副交感神経が優位になることで胃酸や唾液の分泌も促進されます。**



6. 笑うと**傷**が治りやすい？

笑うと**血液の抹消循環**がよくなるので、傷やケガの治りが早くなります。また、**笑うことで免疫力が上がるので、自然治癒力がアップし、傷口の感染予防にも一役。**

7. 笑うと**美肌**になる？

笑うと目の周りや頬、口角など**顔の表情筋が動く**ので、**血行が促進され、肌の新陳代謝もスムーズ**に。シミや大人ニキビの予防になり、肌の色ツヤもよくなります。



8. 笑うと**頭**が冴える？

笑うことで“記憶の中核”と呼ばれる海馬の容量が増え、笑うと脳の血流量がアップするので、脳の働きが活性化されます。笑いを理解するためには**多くの脳神経細胞を使うため、認知症防止になるという説もあります。**

9. 笑いは**がん**に効く？

岡山県の医師・伊丹仁朗博士の実験によると、**がん患者に寄席を見せ**、その前後に採血をしたところ、**がん細胞を殺すナチュラルキラー細胞が正常値より低めだった人は、観劇後に全て活性化していた**そうです。笑いだけでがんは治せませんが、**がんに負けない免疫力を養う一助になる**でしょう。

10. 笑えば**幸せ**になる？

笑うことで脳幹からセロトニンが放出され、**精神バランスが整います**。また、“**ハッピーホルモン**”の異名を持つベータエンドルフィンが血中に分泌され、**多幸感がもたらされます**。

