

やさしいナースになるための

スマイル通心

2021年1月号 第127号

新年明けましておめでとうございます。

昨年はコロナウイルスの影響で制限のある生活を送り大変な1年を過ごされたかと思います。現在も全世界において不要不急の外出が禁止されつつあります。今や常識となっているマスクですが、その下は笑顔でいられていますか？

今回のテーマはこのタイトルにある“スマイル～笑顔～”についてです。

みなさんご存じの通り笑顔には様々な効果があります。作り笑いで笑顔がもたらす効果は同じであるといわれています。

* 笑顔の効果 *

・ ストレス解消

笑顔になると脳内には幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」がたくさん分泌されます。

セロトニンによってストレスが解消されます。

・ 免疫力アップ

笑顔はナチュラルキラー細胞という免疫細胞を活性化する力があり笑顔によって免疫力が高まります。

・ 自律神経のバランスを整える

起きていると交感神経が優位となりますが笑うことで副交感神経が優位となり、

その働きが交互に入れ替わることで自律神経のバランスが高まります。

・ 幸福感と鎮静作用

“幸せのホルモン” エンドルフィンが分泌され幸福感がもたらされます。その鎮静効果はモルヒネの数倍ともいわれています。

・ 新陳代謝の促進

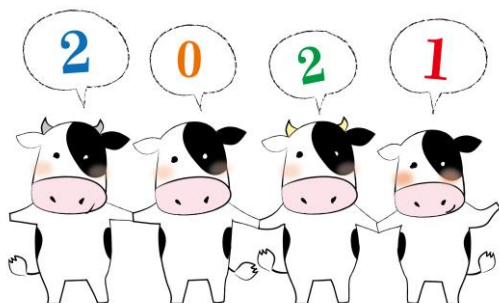
思い切り笑うと呼吸が腹式呼吸や深呼吸と同じ状態になり、体の中に酸素が多く取り込まれ、

血行が良くなり新陳代謝もアップします。老化防止や美容にも良いといわれています。

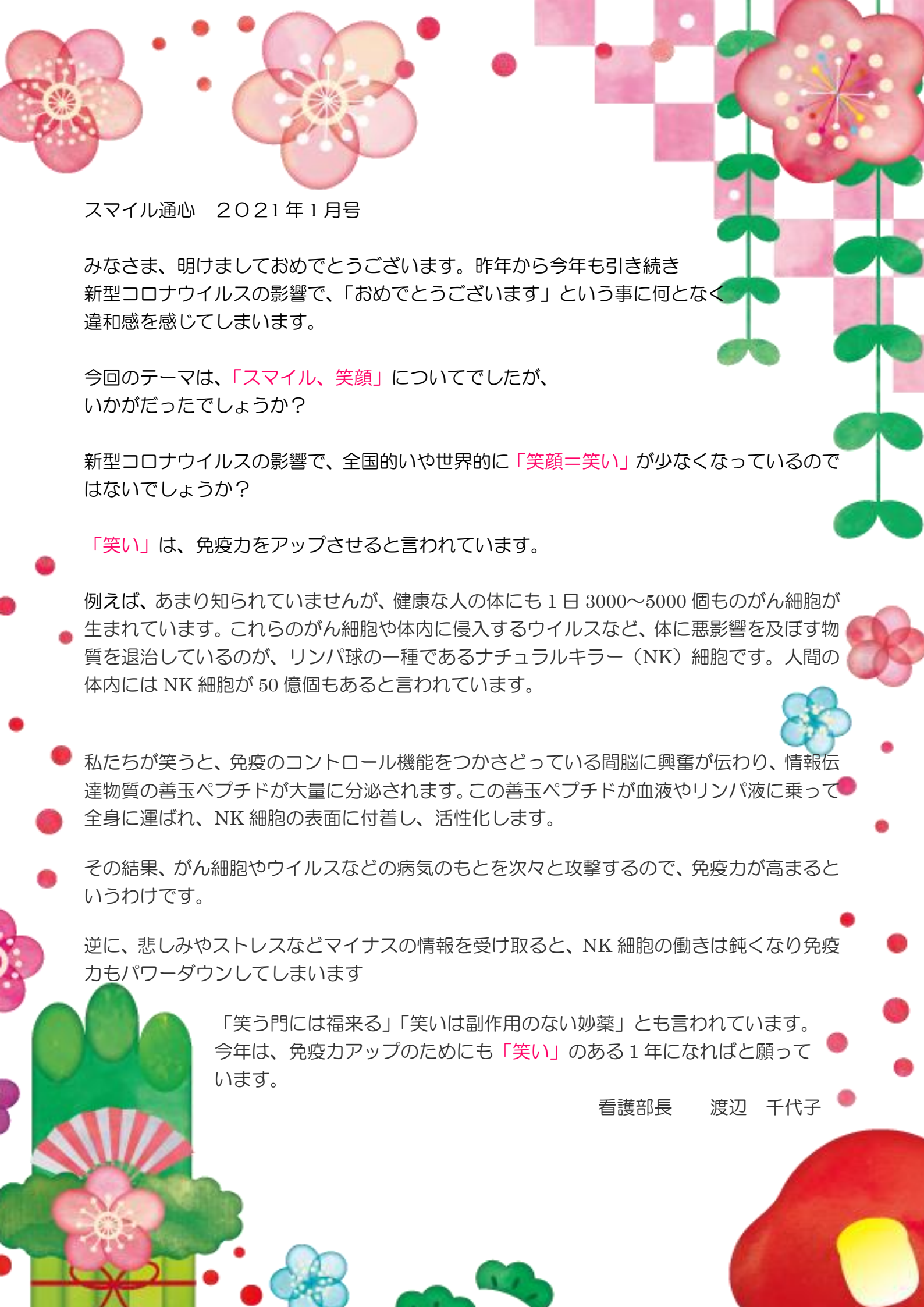
コロナ禍で今まで通りの生活が送れない中、外出を控え自宅にいて不安な気持ちを抱えていませんか？笑顔で過ごせていますか？

マスクをしているとなかなか表情がわかりにくいですが、マスクをしていても笑顔かどうかはわかりますし、声や仕草にもあらわれます。笑顔は笑顔を伝染させます。

スマイルでこのコロナ禍を乗り越えましょう！



はまゆう会 看護部接遇推進委員会 1月担当 船津



スマイル通心 2021年1月号

みなさま、明けましておめでとうございます。昨年から今年も引き続き新型コロナウイルスの影響で、「おめでとうございます」という事に何となく違和感を感じてしまいます。

今回のテーマは、「スマイル、笑顔」についてでしたが、いかがだったでしょうか？

新型コロナウイルスの影響で、全国的いや世界的に「笑顔＝笑い」が少なくなっているのではないのでしょうか？

「笑い」は、免疫力をアップさせると言われています。

例えば、あまり知られていませんが、健康な人の体にも1日3000～5000個ものがん細胞が生まれています。これらの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、情報伝達物質の善玉ペプチドが大量に分泌されます。この善玉ペプチドが血液やリンパ液に乗って全身に運ばれ、NK細胞の表面に付着し、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カモパワーダウンしてしまいます

「笑う門には福来る」「笑いは副作用のない妙薬」とも言われています。今年も、免疫力アップのためにも「笑い」のある1年になればと願っています。

看護部長 渡辺 千代子