



## さんぽ保健師コラム

(2020年 春分号)

はいたい！産業保健専門職（保健師）の千葉です。

令和元年の年度末になりました、皆さん忙しくお過ごしではないでしょうか？

いつもより多忙な毎日になると、日々の暮らしの「食べること」「休むこと」「体を動かすこと」がおろそかになりがちです。

目の前の忙しさを優先して、日々の暮らしを丁寧に過ごせないことが積み重なると、自分の体内リズムが狂ってしまい、自律神経の乱れや免疫力の低下に繋がります。

いま話題になっている感染症の予防には、「こまめな手洗い・うがい」「マスク着用」「室内の加湿」などがありますが、自分自身がウイルスに強くなるために自己免疫力を高めることもとても重要になってきます。

この自己免疫力を高めるために、何か特別な訓練をする必要はありません。まずは健康の3要素「食事・睡眠・運動」を意識して、自分を大切に日々丁寧に暮らすことで十分に免疫力は高まります。

今回は自己免疫力UP！する方法の一つである「笑い」についてご紹介しますね。先日、管理栄養士の上原成未さんの研修を当センターで開催しました。研修の中で、沖縄で元気に長生きしているおばあ達にインタビューをすると「よく食べて・よく動いて・よく笑うことさ〜」と皆口を揃えるのだそうです。笑うことが一番の健康長寿の秘訣であると話していたことが印象に残りました。

「笑い」は免疫細胞であるNK細胞（ナチュラルキラー細胞）を活性化させることが分かっています。また、笑っているときの呼吸は腹式呼吸になっており、体内の二酸化酸素を大量に体から吐き出し、逆に新鮮な空気をたくさん体に取り入れるので、呼吸が深まることで自律神経も整います。

「笑い」はとても大切なんだということが分かります。そうは言っても、どうしても笑えないような日もありますよね。そういう時は、口角だけでも上げてみると良いですよ。表情筋が刺激されることで、脳は笑っていると錯覚して気持ちがほぐれてくるのだそうです。

心に余裕があるから笑えるのではなくて、笑うことで心に余裕が生まれるのだと思います。それでは、免疫力UPのためにも口角を上げることに意識して笑顔の日々を増やしていきましょう！

(沖縄産業保健総合支援センター 産業保健専門職 千葉 千尋)