

# にしっこ 西っ子のみなさんへ 74

2月5日

きょう 今日、2月5日は、えがお ひ 「笑顔の日」です。「ニ(2)コ(5)ニコ」の語呂合わせで、しゃかい あか 社会を明るくする活動(かつどう おこな)を行っているボランティア団体(だんたい ゆうし)の有志(えがお)が「ニコニコといつも笑顔(えがお)でいよう」と制定(せいてい)したそうです。

『笑う門には福来たる』ということわざがありますが、笑顔にはいろいろな効能(こうのう)があることわかっています。

## 1. 脳の働きの活性化

脳の血流(けつりゅう)をふやし、あたまをリラックスさせ、きおくりよく しごうりよく 記憶力(きおくりよく)や思考力(しごうりよく)をアップさせる。

## 2. 血行の促進

笑うと腹式呼吸(ふくしきこきゅう)のような状態(じょうたい)になり、ち めく よ 血の巡り(ちめぐよ)が良くなって新陳代謝(しんちんたいしゃ)が活発(かつぱつ)になる。

## 3. 自律神経のバランス調整

笑うことで副交感神経(ふくごうかんしんけい)が優位(ゆうい)となり、こうかんしんけい 交感神経(こうかんしんけい)との働き(い)が交互(かわ)に入れ替(か)わることで自律神経(じりつしんけい)のバランス(ちようせい)が保(たも)たれる。

## 4. ストレスの発散

笑うことでドーパミン、アドレナリン、コルチゾールなどの快樂(かいらく)に關係(かんけい)するホルモン(ぶんびつ)の分泌(ぶんぶん)が盛(さか)んになり、ストレス(かんの)が緩和(かんわ)される。

## 5. 幸福感と鎮静作用

“幸(しあわ)せの脳内(のうない)ホルモン”とよばれるエンドルフィン(えんどうふいん)が分泌(ぶんぶん)され、幸福(かんとく)感(かん)を感じる。

## 6. 免疫力アップ

笑うとNK細胞(さいぼう)が活性化(さいぼう)し、ガンやウイルス(たい)に対する抵抗(たいこうりよく)力(たか)が高(たか)まる。

## 7. 印象が良くなる

「笑顔」は親切(しんせつ)に見えるだけでなく能力(のうりよく)がある人(ひと)に見せる効果(こうか)がある。

以上(いじょう)のように、笑顔(いじょう)は心(こころ)と体(からだ)を元氣(げんき)にすることが医学(いがくてき)的に証明(しょうめい)されています。笑(わ)わない人(ひと)よりも笑(わ)う人(ひと)の方が傷(きず)の治(な)り(なお)が早(はや)いというデータ(た)もあるそうです。

「笑いと医学」というと、私は「パッチ・アダムス」という映画(えいが)を思い出(おも)します。ハンター・キャンベル・アダムスという実在(じつざい)するアメリカ(いし)の医師(いし)の実話(じつわ)をもとに作(つく)られた映画(えいが)です。アダムス医師(いし)はクリクラウン(りんしょうどうけし) (臨床道化師(はじ))を始めた人(ひと)です。入院(にゅういん)している患者(かんじや)を笑(わ)わせることで、びょうきによる苦痛(くつう)を和(やわ)らげ、その人(ひと)がもっている自然(しぜん)治癒(ちりよく)力(たか)を高めようとする取り組み(とり組み)をしている人(ひと)です。現在(げんざい)も世界中(せかいじゅう)でクラウン(かつどう)活動(こうどう)や、講演(こうえん)活動(こうどう)をしてみえて、何(なん)度(ど)か来日(らいにち)もしています。興(き)味(み)のある人(ひと)は、「映画(えいが)」をみ(み)てみて(み)てください。

人(ひと)は、他(た)の人(ひと)と一緒(いっしょ)にいるとき、1人(ひとり)でいるときの30倍(ばい)笑(わ)うそうです。そして、あいて 相手(あいて)が笑(わ)うと、こ(こ)ちらも笑(わ)顔(かほ)になること、笑(わ)顔(かほ)が伝(でん)播(ぱ)すること(こと)もわか(わか)っています。

笑顔(えがお)いっぱい(いっぴい)の西(にし)小(しょう)学(がく)校(こう)になるようにして、心(こ)も体(てい)も健康(けんこう)でありたい(ありたい)ですね。



