

【2020年4月からの診療体制変更について】

- 1) 休診日が、**水曜日・日曜日・祝日**となります。
- 2) 土曜日の診療体制は週ごとに担当医が変更となります（予めご案内いたします）。

今週の **花** 言葉

ピンポンマム

君を愛す

葉蘭

強い心

スプレーマム

清らかな愛



松田院長からあなたへ 耳より情報

■「笑い」で免疫力Up! 大阪府立病院機構「大阪国際がんセンター」

新型コロナ肺炎の報道で、不安な毎日を送られている方も少なくないと思います。感染者数や死亡者数の増加が報道されるたびに、心が暗くなってしまいます。笑顔を失いがちになりますが、「笑い」が免疫力をアップさせる報告がありますので紹介します。

■「笑い」は免疫力をアップさせ、心を落ち着かせる!

大阪国際がんセンターが漫才や落語による「笑い」によって、**がん患者の免疫力を向上**させるだけでなく、**緊張や疲労といった心身の状態も改善**することを報告しました。センターは吉本興業や松竹芸能、米朝事務所からの協力を得て、漫才や落語を鑑賞した患者と、鑑賞しなかった患者のそれぞれ約30人の血液を採取して分析しました。

■免疫細胞である「NK細胞」が増加!

その結果、笑いの舞台を鑑賞した患者の1人は、免疫細胞の一つである「**NK細胞**」の**血中の割合が実験前の約1・3倍に増えた**ことわかりました。さらに鑑賞した患者全体でも**免疫細胞の増加傾向**がみられました。また、患者の気分の変化などもアンケートし、緊張や抑うつ、疲労などの6項目全てで改善がみられました。

★院長よりメッセージ

コロナウイルスに負けないためには「**免疫力をアップ**」することが大切です。いくつか方法がありますが、誰にでも簡単にできることの一つが「笑い」です。こんな時だからこそ、**笑顔を忘れることなく、前向きに考え、そして笑いましょう!**まつくりでは、患者さん一人一人に丁寧な声かけ、真摯な対応を心がけています。一人でも多くの患者さんが笑顔になり、免疫力をアップできるように、私たちも笑顔で接していきたいと思っております♪

日々の心掛けで免疫力を高め、

ウイルスに負けない身体づくりを！

連日の過剰な報道で、コロナ疲れやコロナ鬱になっている方も多いのではないのでしょうか？確かに真剣に新型コロナウイルスと向き合う必要はありますが、あまりマイナス思考で生活するよりも、コロナウイルスも風邪の一種と捉えて、怖がりすぎず前向きに付き合っていくのが大切ではないのでしょうか？

ウイルス予防には、うがい・手洗いをして、外部から体内にウイルスが侵入しないようにすることが勧められていますが、それと同等に重要と言われているのが、自己免疫力を高めること。下記4点が、免疫力を高めてウイルスに負けない身体をつくる上で重要なポイントだそうです。

① バランスの良い食事を摂ること

血液の中で免疫細胞は、生まれては死んでを繰り返しています。骨髄という臓器で、免疫細胞は常に作られているので、新しいものを作るための栄養が必要です。必要な栄養は多種類に渡るので、バランス良く食事を取ることが重要です。ビタミンや鉄、亜鉛などのミネラルも免疫強化には大切です。



② 十分な睡眠をとること

疲れているときは、風邪なども引きやすくなりませんか？睡眠が不十分で体調が悪いと、免疫の機能は落ちてしまいます。ウイルスに負けやすくなって、さらに体調が悪くなる悪循環に陥らないためにも、無理はせずに、早めの休養と十分な睡眠が必要なのです。



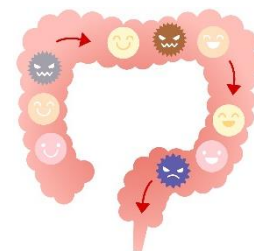
③ ストレスを溜めないこと

ストレスもまた、免疫の力を落とす原因になります。そのため、ストレス解消を含めたストレスのコントロールが重要です。ストレスというのは、自分が意識していない状態でもかかっていることがあるそうです。心のストレスは体の不調にも繋がるので、早めに自分なりのストレス解消方法を見つけておきましょう。



④ 腸内環境を整えること

粘膜というと、目や鼻、口などを思い浮かべる人が多く、忘れられがちですが内臓の中の消化器官も粘膜にあたります。特に、食べ物などと一緒に病原体が入ってきやすい腸内には、体の中で免疫物質がもっとも多く存在しています。そのため、腸内環境改善で、免疫力を高めることができますと言われています。



上記4点は当たり前の事ですが、意外と出来ていないこと多くありませんか？新型コロナウイルスの過剰な情報に振り回されるのではなく、前向きに、これを1つの良い機会と捉えて自己免疫力UPに取り組むキッカゲにしていきましょう！