

ジョイント

J O I N T

平成17年1月31日 vol.41

発行/武部整形外科リハビリテーション
編集/新聞委員会

ホームページアドレス/
<http://homepage3.nifty.com/takebeseikei/>

笑いと健康

「笑う角には福来る」と言うように、笑うと元気になり、また気持ち良くなります。「笑える」と言うことは余裕があり、そして、人間ならではの特権みたいなもので、他の動物にはできないことです。

今回は、「笑い」がもたらす体への効果と、「笑いと健康」と題して開かれた健康教室の様子について紹介します。

◎「笑うこと」がもたらす体への効果

リウマチの症状が改善

日本医科大学リウマチ科の吉野教授が、関節リウマチの患者さん二十六人に落語を一時間聞いて笑ってもらい、その前後で痛みがどのようになつたか、血液のデータはどうなつたかという実験を行いました。結果は、全員の痛みが楽になり、中にはその後三週間も鎮痛剤がいらなかつたというほどの劇的な効果があった人もいたそうです。

血液のデータでは、関節リウマチの人は、インターロイキンという物質の値が普通の人の五倍から十倍くらいあるのですが、落語を聞いた後は、半分以下に落ちたそうです。

笑いが難病を治す

アメリカで、ある有名なジャーナリストが薬も効果がなく、どの病院でも治る可能性は数%と言われる難病にかかりました。体のあちこつちに痛みがありました。彼は、お笑い番組を見ては、痛みをこらえて声に出して大笑いしました。そうするうちにぐつぐつと眠れるようになり、その体験を繰り返すうちに病気が完治したそうです。

免疫力が向上する

健康な男女五十名に「お笑いビデオ」を二時間視聴してもらつた実験では、笑う前後に採血し、血液を始めとする様々な身体の変化を調査し

たところ、血液中の免疫細胞（ナチュラル・キラー細胞）の働きが高まっていることがわかりました。

ナチュラル・キラー細胞は白血球の一つのリンパ球で、ガン細胞や細菌に感染した細胞を死滅させる働きをします。笑いによってこの細胞の働きが強くなる事が証明されています。

気持がリラックスできる

笑うことでアルファ波という脳波が出ます。アルファ波は、体も頭もリラックスしている状態のときに現れ、集中力、記憶力が高い状態に保たれます。

老化を防止する

笑う事によってお腹の底から声を出すようになります。その結果、腹式呼吸を行つていくことになり、腹筋や、横隔膜（おうかくまく）が鍛えられます。

また、好きなことを夢中にな
ってやっていると「脳内モル
ヒネ」という痛みを鎮める物
質が発生し、痛みがなくなり
ます。

血行を促進する

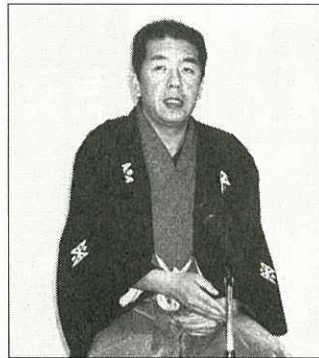
笑い始めると、瞬間的に自
律神経のうちの交感神経が働
き始め、心臓の動きが活発に
なり、血流量が増え、血行を
促進することが実験でわかっ
ています。

自分が笑う事によって、
相手も楽しくなります。笑
いは広がります。皆さん健
康のために、大いに笑いま
しょう！

**◎壽文寿(ことぶきもんじゅ)氏
プロフィール**

「福祉落語壽流」の主宰者。
昭和三十六年、兵庫県尼崎生
まれ。本職は寄席の演目、芸
名を紹介する「めぐり」や看板
の文字を書く仕事。平成7年
の阪神大震災で被災された人

を笑いで励ましたいと考え、
積極的にボランティア寄席を
開催し好評を得る。この事が
各自治体より高い評価を受け、
平成十年四月一日付けで、兵
庫県公認のもと、日本初の「福
祉落語家」を名乗る。平成十
五年七月十九日高座数二千席
達成。

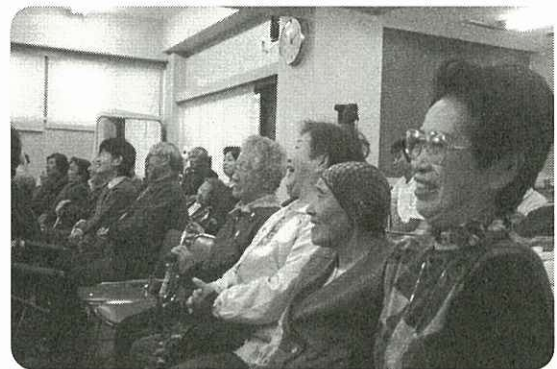
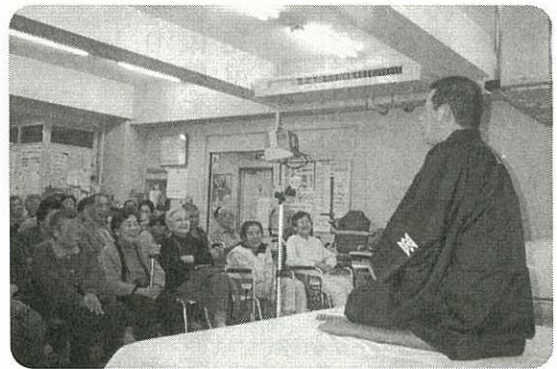


壽 文寿氏

健康教室の様子

「笑いと健康」と題して開か
れた健康教室の様子です。

『開演当初の顔と終演後の顔は、
皆さん全く違っていました。
高座でおしゃべりしながら少
しずつ良い表情が変わるとこ
ろを拝見できてうれしく思
います』と壽 文寿氏が話して
いました。



インフルエンザ

◎インフルエンザと
風邪の違い

風邪とは、1つの病気を指す正式な病名ではなく病原体が鼻や喉、気管など呼吸器の粘膜に感染・増殖しておこった様々な症状(くしゃみ・鼻水・鼻づまり・喉の痛み・咳・熱・吐き気など)の総称です。

風邪は、「普通感冒」と「流行性感冒」(インフルエンザ)の2つに別れています。一般的に風邪と呼ばれるのは普通感冒の方で、インフルエンザは普通感冒と比較して格段に症状が重く、社会に与える影響が重大であるため区別されています。しかし原因は異なり、インフルエンザの原因はインフルエンザウイルスで、普通感冒の原因の多くは鼻に取り付くライノウイルスや喉を腫らすアデノウイルスなどです。

◎いびきのように
感染するのか?

インフルエンザウイルスは、咳やくしゃみなどが数メートルにわたって散らばり、それを吸入したり、唾の付いた所を触った手で口の周りを触ったりすることによって感染します。

日本での流行は、十一月上旬頃から散発的に発生しはじめ、一月に入ると急激に患者数が増加し、一月末から二月上旬にピークとなり、四月上旬頃までには終息します。

◎予防接種の効果と
副作用

予防接種を受けておくと、インフルエンザにかかりにくく、かかっても軽く済みます。

効果は、予防接種を受けた約二週間後より出現して、約五ヶ月持続するので本格的な流行前、十一月〜十二月までの接種が望まれます。又、予防接種の効果は、約五ヶ月間し

か持続せず、毎年ウイルスの型が変化するので、インフルエンザが流行するまでに毎年接種を受け、免疫を高めておく必要があります。接種回数には、十三歳未満は二回、十三歳以上六十五歳未満は一〜二回(近年インフルエンザになった人や昨年予防接種を受けた人は一回でよいと言われていきます)、六十五歳以上は一回が目安とされています。ワクチンのまれな副作用として、針を刺した周囲が赤くなる、腫れる、痛くなるなどの局所反応が起きますが二〜三日で消失します。さらにまれに、身体の熱が上がる、身体がだるくなるなどの全身反応もあります。

◎インフルエンザの症状

感染してから発症するまでは一〜五日(平均三日間)です。感染力が強いのは発病後数日です。通常風邪と同様の、喉の痛みや鼻汁などの症状だけでなく、全身症状(頭痛・腰痛・

関節痛・筋肉痛・全身のだるさなど)が強く、より高熱が出ます。熱は急激に上昇して一〜三日には、体温が三十八度〜三十九度からそれ以上になります。普通は一週間で改善しますが、肺炎などを起こし重症化する恐れがあります。また、ワクチンを接種した人は症状が軽い場合があります。

◎インフルエンザに
かかったら?

インフルエンザの場合は発熱の為に体力を消耗したり脱水を起こしやすいので安静と栄養や水分を十分に摂取する事が必要です。又、風邪薬ではインフルエンザは治りません。インフルエンザにかかったと思ったらすぐに受診しましょう。

◎予防するには

- 一、鼻・喉などを守る為に
- ・マスクの着用
- ・外出後のうがい

- ・こまめな手洗い
 - ・加湿器等で湿度を保つ
 - ・人混みを避ける
- 二、体力を維持するために
- ・過労を避ける
 - ・十分な休養・睡眠をとる
 - ・十分な栄養をとる
- 三、感染を防ぐために
- ・ワクチン(予防)接種を受ける

質問コーナー

患者さんから寄せられた骨折に対する質問です。

質問
骨折した骨はどれ位でくつききますか？

答え
骨の折れ方、ずれ方、周りの血管や筋肉の損傷の程度、どのような治療をするかなど、状況によって違ってくるので一概には言えませんが、ガールトという人が作った表が一応の目安とされることが多いようです。これには、いろいろな骨が折れたときの標準的

な治るまでの期間が示されています。

骨の平均治癒日数
(ガールトによる)

中手骨	二週間
肋骨	三週間
鎖骨	四週間
前腕骨	五週間
上腕骨幹部	六週間
脛骨・上腕骨頸部	七週間
下腿骨	八週間
大腿骨幹部	八週間
大腿骨頸部	十二週間

しかし、この数字はもっとも順調に回復している場合と考えたほうがよく、実際には、もう少し時間がかかるのが普通です。怪我する前と同じ生活が出来るようになったり、職場に戻ったりするにはさらに時間がかかります。

質問
「骨にひびが入っている」と言われたが、骨折とどう違うのですか？

答え
骨折の医学上の定義は「外力

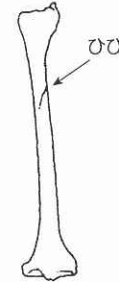
によって骨の構造上の連続性が立たれた状態」をいいます。ですから、ヒビも骨折の一つの種類と言うことになります。(亀裂骨折と言われています)

骨折とは？



外力により骨の連続性が断たれた状態

ひびは骨折？



ひびは骨折の一種です

質問

疲労骨折とは、どんな骨折ですか？

答え

骨の同じ部位に繰り返して小さな外力が加わったときに起こる骨折を言います。ランニングやジャンプをし過ぎたために起こる場合が多いです。疲労骨折は、足の骨に起こりやすいですが、テニスのし過ぎで腕の骨が疲労骨折を起こしたり、ゴルフの練習をし過ぎて肋骨に疲労骨折を起こす場合もあります。

訪問リハビリのお知らせ

当院では、患者さんの自宅へ理学療法士が伺う「訪問リハビリ」を行っています。通院が困難な方、日常生活動作でお困りの方は、スタッフまでご相談ください。

質問をお寄せください

病気のことや怪我のこと、現在行っている治療でわからないことなどがあればお知らせください。院内新聞で答えたいと思います。

「健康教室」のお知らせ

次回の健康教室は2月22日(火)、13時30分から15時に行います。テーマは「腰痛」です。次々回の健康教室は四月中旬を予定しています。テーマは、「高齢者の健康とスポーツ」です。たくさんの方の参加をお待ちしております。