



西村クリニック便り 第35号



スマホや携帯でも当クリニックのホームページをご覧いただけます



発行元
四條畷市楠公 1-14-6
西村クリニック
072-862-3001

「花」

最近時々言われるようになった話題の一つに「笑い」が健康に良いという事があります。何でも「日本笑い学会」という学会まで生まれて、笑いを健康生活に取り込み、何故笑いが健康に良いのかを研究される様になっております。

例えば糖尿病患者に落語を聞かせてみたら血糖値が下がったという科学的データが示され、奈良県の天理よろず相談所病院では糖尿病外来でお笑いビデオを診察の一つに使っており、約七十%の患者さんに効果が出ている様です。また笑う事により免疫力がアップするという研究結果も出てきております。免疫力の中核を担うのは血液中のリンパ球の中にあるナチュラルキラー細胞（NK細胞）という細胞であり、例えば落語を聞いて笑うと



このNK細胞がぐんと活性化されるという事が判明しました。このNK細胞はまたガン細胞を攻撃する働きもあり、笑う事でNK細胞を活性化すればガンになりにくい体質作りが出来る様です。

笑いが体に良いとすれば笑いの反対の泣くのはどうかと言いますと、泣くのも体に良いみたいです。

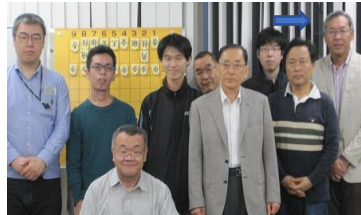
大泣きすると涙の中にストレスホルモンがたくさん出て、これによりストレスが発散され体にとっても良い様です。だから人生楽しい事があつたら大いに笑い、悲しい時には大声で泣く、そういう生き方が長寿の秘訣みたいです。

「花」という歌がありますね。

「泣きなさい。笑いなさい・・・」というフレーズはまさに健康にピッタリの歌詞と言えるでしょう。

院長 西村 章

10月15日(日)関西将棋会館で 創棋会という詰将棋作家たちの会合に 参加しました☆三



今回は「昆布」についてお話させていただきます。現代の食生活は肉や加工食品が多く、体が酸性になりやすいです。健康の為には体を弱アルカリ性に保つ必要があります。昆布はアルカリ性食品であり、糖質や脂質の吸収を抑え、コレステロール値の上昇を抑えます。昆布のねばり成分である「フコダイン」は免疫力を高める作用もあります。お鍋などに入れるのはもちろんですが、前にお話しさせていただいた「湯冷まし」に昆布を入れて作り召し上がるのも良いでしょう。また昆布のミネラルは体内に80%も吸収されると言われています。昆布は理想的な食品です。積極的に召し上がっていただきたい食品です。

インフルエンザのご予約について

テレビ等でも案内のようにワクチンが不足しています
接種希望の患者さまは来院時に受付までお問合せください

ちょっと先ですが年末年始のお知らせです

年内は12月30日(土)まで 年始は1月4日(木)から
いつも通りの診療を行っております

編集後記

西村クリニックは楽しい患者さんでいっぱいです
診察後リハビリ後と世間話の花盛りです
笑顔いっぱいです(^◇^)

社会保険、国民健康保険に関係なく当クリニックでは

四條畷市・大東市でお住いの40歳以上の方は
大腸がん検診と肺がん検診を受けていただけます。
また四條畷市にお住いの55歳以上の男性の方は前立
腺がん検診も受けていただけます。がん検診は無症状の
うちに受けましょう。*特定健診や後期高齢者特定健康
診査と同時にも行っていただけます*