

大地震、大津波、原発事故；  
天災と人災：未曾有の悲劇  
に見舞われ、日本中が暗闇  
の中に放り出された状況で  
す。けれども桜は咲き誇り、  
太陽は光り輝いて私たちを  
照らしています。今こそ、一  
人一人が未来への希望を持  
たなければ、生かされた者  
の義務として生き抜くこと  
ができません。今回は医学  
的に見ても効用があるとさ  
れる、「笑い」についてお話し  
ます。

Vol.33

院長 関の

Face to Face

2011年 3月 1日発行



## 今こそ『笑い』を・・・笑う角には福来る

東日本では放射線による被曝が懸念されています。被爆による癌などの発生が大変心配です。しかもこれは政府の言う「ただちに」はおこらなくとも、何年、何十年後に発症する可能性もあります。癌にならない体：つまり免疫を上げることが重要になってきます。私たちの体内には免疫力に関する



ナチュラルキラー細胞が50億個もあります。これはリンパ球の一種で脳内で作られる神経ペプチドで活性化されます。神経ペプチドは笑いで大量に生産されるのです。このような状況下で笑うのは大変なことですがまずは作り笑いで構いません。子供とたわむれたり、漫才や落語を聴いたり。ご自分の笑いのツボを刺激してください。しかも笑いは伝染します。是非近くの人にうつしてください。私は藤山直美さんの大ファンです。彼女が画面に出てきただけで笑いがこみ上げてきます。

関 修一（せきしゅういち）

健育会 東銀座整骨院・鍼灸院・

整体院 院長

代替医療の総合治療院としての確立を目指す

タイトルの face to face 患者さん自身と向き合っ  
て患者さんの症状と闘うことを願ってつけ  
た \* 毎月1日の発行です