



No.1
瀬戸市北脇町149番地
医療法人社団 オアシス会
大橋医院
☎0561-82-2052
発行人 大橋 満

●はつめい

当院情報誌けんこうっていいなあが10号まで続きましたので今回から心機、転じて新たにオアシス1号として発刊させていただきます。本誌の特徴はマスコミ等で氾濫している医学情報の付け足しではなく、日々の診療より出てきた疑問にお答えできるような、最新の医療情報も取り入れ皆様にご提供させていただきます。さて、昨年から流行、霧島新燃岳の噴火、そして今年に入ってから東日本大震災、自然災害の怖さと人間の無力さがつくづく感じられました。また、被災地には薬のメーカーの工場やそれに関連している企業がいくつあったため薬の供給が十分に出来ず、皆様方にはご不便をお掛けしており、日々の何気ない生活は多くの人々の支え合いによって成り立っていることを再認識しました。一方、津波による福島原発事故にいたっては、人間が便利さ、快適さ、豊かさを余りにも追求し過ぎたため、安全対策がそれに追いつけなくなりました。結果とも指摘されています。今日安心、安全という言葉だけが踊り、国はマスコミに振り回され重箱をついた様なことばかりに規制を強化し、原子力政策のような大事なことに對しては政官民の癒着にかかわるため自分たちに不利益にならない

いよう言いつけばかりしてきた結果が、利益を損なうことになつてしまった。これらにかかわつてきた政治家や官僚や企業、場合によっては無責任な政治家を選んだ国民の責任は重いと思います。今後はわれわれの生き方や考え方を変えるためには、政府主導の専門家や学識経験者を中心とした対策委員会ばかりを立ち上げるのではなく、もっと国民全体が参加できるような議論の方法や場を作るようにすべきです。先日、当地区で自分が被

ジェネリック医薬品はお得?

塔筋 通善

最近テレビCMなどでよく目にするジェネリック医薬品についてお話しします。ジェネリックは本当に先発品と同じ成分か? 一般的にクスリには、発明者の権利を保護する法律即ち特許権があるため、他メーカーが同じ成分のものを作ってもその権利が無くなるまで販売出来ません。ところが、特許権が時効を迎えると、誰でも同様の商品を製造販売出来るようになります。これを後発医薬品または最近では名称のイメージを変えるためジェネリック医薬品と呼んで、一般的に普及してきています。ジェネリックはなぜ安い? 市販薬と違って、病院などの医療機関でのみ使用される

災害になった時はどうしたらいいのかという質問がございました。災害に遭つた時に自分が何で薬を飲んでいいのかも、それが無くなつたらどうすればいいのかもそれにはまずは患者さんやそのご家族のかたがたが自分たちの病状を良く学び理解していただくのが大切です。それに対し我々は納得いくまでの説明が重要だと考えております。どうぞ日々の健康に注意され、困つたら気軽に当院を利用していただき力になりたいと思っております。 当院では既に、けんこうっていいなあNo.1で報告しましたように東洋医学を積極的に取り入れ治療をしております。特に鍼灸については経絡といういわゆるツボを刺激することにより色々な疾患に効果があることが内外で認められております。しかし現在日本では保険診療できないことや作用機序が十分解明されていないことがあるため、医療の現場で使われることが少ないのが現状です。効果があるのは、漢方や針でツボを刺激して停滞した気の流れをスムーズにするので、参考にしてみてくだ

東洋医学のツボ

木村 あかね

まず、同じ成分と云つているのは実は全成分のうちの有効成分だけで、それ以外の添加物や混和物、さらには粒の大きさや形、硬さや味、飲み込みやすさなどは各メーカーごとに異なっています。従つて全く同じものではない以上、効果も全く同じでないことも有り得えます。ただ安くさえあればいいということで選ばれるのは問題があります。必ず医師や薬剤師にお尋ねください。 次に、ジェネリック医薬品に変更すれば窓口でのお支払額が、当然・必ず・安くなると思われているようですが、実はそうではないこともままあるのです。注意下さい。クスリ

してあげることにより、自然治療力を高めるからだといわれています。日ごろからツボを刺激して、病気の予防効果を高めることもできますので健康増進、疾病予防にお試しく下さい。なお、当院でも現代の医学では治しきれない症状に対し、東洋医学的な治療を行っておりますのでご相談ください。指圧やマッサージなどにより刺激をするツボの基本点を示しておきますので、ご参考までに(別途提供します)でお申し出ください。

予防接種について、何のために？

佐々木 美重子

予防接種の目的は、さまざまに感染病を予防することです。赤ちゃんは生後3、6か月くらいを過ぎると、妊娠中のママからももらった抵抗力（免疫）が自然に失われていくので、赤ちゃんが早期に自分で免疫を作って、病気を予防できるようにしなければなりません。そこで役立つのが予防接種です。

人はウイルスや細菌にかかされると、体の中に免疫ができてきます。そこで、その病原体に感染した記憶が身体に残り、多くの場合、生その病気がかからないですむか、かかったとしても軽い症状ですむようになります。予防接種はこの仕組みを利用し、感染症の原因となるウイルスや細菌から身を守るための抵抗力を作る方法です。

接種方法で日本は「定期接種」と「任意接種」があります。「定期接種」は、一定の年齢になったら受けることが望ましいと法律で定められており、三種混合、B（C、G）、ホリオ、日本脳炎、はしか・風疹（MR）混合が対象になります。これらの感染症は、感染力が強くと、重症になることが多いので、予防する必要性が高いものです。費用は、接種が定

められている年齢の期間内であれば、公費の補助を受けることができるので、無料となります。「任意接種」は、赤ちゃんの周囲の環境や家族の状況などを考慮して、受けるかどうか親が任意に選択する予防接種です。おたふくかぜ、水ぼうそう、インフルエンザ、髄膜炎ワクチン（DIP）ワクチン、肺炎球菌ワクチン、B型肝炎、子宮頸がんが対象になります。これらの病気は、普通はかかっても怪しい症状ですむものが主です。希望者だけが個人的に病院などに行き、接種を受けます。瀬戸・尾張旭市では現在髄膜炎ワクチンと肺炎球菌ワクチンが公費の補助を受け接種できるようになりましたが、それ以外では保険がきかないので、費用は自己負担になります。

保険証

矢根 知子

日本は病気になれば国民皆保険という制度のもとに、保険証があれば自由に自費扱い以外のどこかの医療機関でも保険診療を受けることが出来ます。しかし、皆さんが受診時に保険証をお持ちでないとして自費診療になり後で持ってこれられても保険診療に戻すことはできません。従って初診時や通常受診されている方たちは、毎月一回は保険証の確認をさせていただいております。確認だけの作業なら、「保険証のコピーでも良くない」と疑問が出るかもしれませんが、原則、資格確認の有無は原本でないといけないと法律で決められています。

また、公費負担医療を子ども医療受給者証、後期高齢者福祉医療費受給者証、障害医療受給者証等併用して診療を受ける場合は、保険証のほかに公費負担の助成を証明する受給者証も一緒に窓口で提示してください。受給者証の提示のみの方や保

花粉症

三宅 絵梨

今年は何年と比較して鼻水、鼻閉、くしゃみが強く、生活に支障をきたした方たちが多く来院されました。花粉症は当院情報誌No.1、2で報告しましたが治療が上手くいかないという社会的活動も制限されるため今も皆様のご要望が多いので新たな情報を提供します。以前のものも参考にしてください。

花粉症とは、アレルギーの一種で人間のからだには体内に入った異物を排除するための免疫機能があります。それが過剰に働き、体に異常反応が出てしまう状態で、その反応をアレルギー反応といい、それを引き起こす原因物質「アレゲン」といいます。これには、ダニやハウスダストのほか、スギやヒノキなどの花粉があり、それらの花粉が多く飛び交う季節（2、3月）になると、アレルギーに過敏に反応してしまふ人には、「目がかゆい」「鼻水がとまらない」などの症状が現れてしまいます。花粉症の治療薬では抗ヒスタミンといわれる薬がもともとよく使われています。参考文獻 保険診療の手引 2010年1月版 愛知県保険医療協会より

糖尿病

柴田 愛

当院No.1の新聞でも糖尿病について報告しましたが、今回改めてここで報告します。糖尿病とその予備軍は約2200万人いるといわれ、その数は年々増加してきてお

ります。糖尿病は、血液中のブドウ糖(血糖)が正常より高くなる病気で、ひどくなると余分な糖が尿に出ていきます。健康

な人ではすい臓から分泌されるインスリンというホルモンがからだの細胞にブドウ糖を取り込めるように働きかけ、定

値より血糖値を上げません。しかし糖尿病の人ではインスリンの分泌が不足したり、肥

満や運動不足でその働きが悪くなったりするため高血糖を

生じ、血液中の蛋白を変性させてしまいます。それにより

動脈硬化やがんなどの病気を作ってしまいます。

糖尿病はいくつかの原因があり、タイプごとに分けられます。

1型糖尿病 すい臓のインスリンを作る細胞が破壊され、

からだの中のインスリン分泌がほとんどなくなつて(精渴する)起ります。すい臓の細胞を壊すのは自己免疫による

もの、原因不明なものがあります。子供のうちに発症することが多い糖尿病です。

2型糖尿病 インスリンの

出る量が少なくなつて起こるものと、インスリンの働きが低

下して起こるものがあります。が混在していることもありま

す。過食や運動不足などの場合が多く、わが国の糖尿病の

95%以上はこのタイプになります。その他の遺伝子の異常や

その他の病気が原因となるもの、妊娠中に発見される糖尿病があります。

治療について 糖尿病の95%以上を占める2型糖尿病は遺伝的な体質もありますが、その人の生活習慣が大きく影響するといわれています。出来るだけインスリンを日常生活で使わないよう済むよう、まずは生活習慣の改善をしていきます。具体的に言うことは食べる量を抑え、食事のバランスを良くすることとインスリンの働きをスムーズにするため運動を行います。少ないインスリンの中で生活するのは、震災後の電力不足が生じた今の日本の状況に似ています。インスリンも電気も足りない状況で自分の好きなだけ使うのは注意しましょう。

次に薬物療法です。食事、運動を改善しても高血糖が続く場合には薬の力を借りましょう。糖尿病の薬は現在色んな効果を現す薬が出ております。これらを使うことにより糖尿病に罹つてしまつても合併症を最小限にとどめ長生きできるようにになりました。インスリンがほとんど出ない1型糖尿病の人や内服薬だけでは

眼、鼻、耳、歯は感覚器と言われ、他の臓器と違い、美味しいものやきれいなもの逆にいやな物、危険なものなど最初に感じてそれを脳に伝達し人間が人間らしく生きるうえでの重要な臓器の一つです。その中でも特に眼は最近の生活様式がデジタル化して知らず知らず眼を使い過ぎてしまいます。特に目が疲れやすい、目がかすむ、目がシヨボシヨボするといった症状を訴える人が年齢に関係なく増えていきます。この項では疲れ目について述べます。まず、眠つて治まるなら、心配はいりませんが慢性的な疲れ目を長く放置していると、頭痛や

血糖値が下がらない人にはインスリン注射で血糖値を直接下げます。80年前までは糖尿病「デス・センチンス(死の宣告)」といわれ恐れられていたのに、薬の力とは本当にすごいものです。とは言え薬の効果を最大に生かすには食事・運動療法が絶対です。お忘れな、

高血糖の状態が続いていると突然失明する、傷から足が腐り足を切断しなければならなくなる、脳梗塞や心筋梗塞、がんといった大きな病気を引き起こす可能性があります。合併症を起こさないためにもきちんと糖尿病のことを考えてみてはいかがでしょうか。

めまい、肩こりなどが起きる中力の低下を招く原因になります。この中でも涙が不足し目が乾いてしまうドライアイという病気があります。これは涙が出なくなり目が乾燥し、放っておくと、角膜に傷がつき、そこに細菌感染が引き起こされます。涙は、水分・油・ムチンという成分でできています。水分は、涙腺で作られ、酸素や栄養を運んでいきます。油分は、瞼のマイボム腺で作られ、涙の蒸発を防いでいます。ムチンは、たんぱく質の一種で結膜や角膜で作られ、涙を目の表面に広げる役目があります。さらに涙には、目に付着したゴミや老廃物を洗い流し、細菌や異物の侵入を防ぎます。涙が不足する原因と理由を挙げますので参考にしてください。

目の乾燥

津波 昭美

自分でできる予防対策
1 パソコン作業は1時間に1回くらい休息をして目を休める。作業中は意識してまばたきを増やす。画面の照明や置き場所に注意しましょう。
2 エアコンは風が直接、当たらないようにしましょう。加湿器などで室内の湿度を保つ、蒸しタオルなどで目の周囲を温めましょう。
3 アイラインを引くときは外側に引く。
1 コンタクトレンズは長時間の使用は避ける。
眼が乾燥してきたら眼が原因のことはかりでなく膠原病もありますので早めに内科も受診してください。

自分でできる予防対策
1 パソコン作業は1時間に1回くらい休息をして目を休める。作業中は意識してまばたきを増やす。画面の照明や置き場所に注意しましょう。
2 エアコンは風が直接、当たらないようにしましょう。加湿器などで室内の湿度を保つ、蒸しタオルなどで目の周囲を温めましょう。
3 アイラインを引くときは外側に引く。
1 コンタクトレンズは長時間の使用は避ける。
眼が乾燥してきたら眼が原因のことはかりでなく膠原病もありますので早めに内科も受診してください。

自分でできる予防対策
1 パソコン作業は1時間に1回くらい休息をして目を休める。作業中は意識してまばたきを増やす。画面の照明や置き場所に注意しましょう。
2 エアコンは風が直接、当たらないようにしましょう。加湿器などで室内の湿度を保つ、蒸しタオルなどで目の周囲を温めましょう。
3 アイラインを引くときは外側に引く。
1 コンタクトレンズは長時間の使用は避ける。
眼が乾燥してきたら眼が原因のことはかりでなく膠原病もありますので早めに内科も受診してください。

自分でできる予防対策
1 パソコン作業は1時間に1回くらい休息をして目を休める。作業中は意識してまばたきを増やす。画面の照明や置き場所に注意しましょう。
2 エアコンは風が直接、当たらないようにしましょう。加湿器などで室内の湿度を保つ、蒸しタオルなどで目の周囲を温めましょう。
3 アイラインを引くときは外側に引く。
1 コンタクトレンズは長時間の使用は避ける。
眼が乾燥してきたら眼が原因のことはかりでなく膠原病もありますので早めに内科も受診してください。

自分でできる予防対策
1 パソコン作業は1時間に1回くらい休息をして目を休める。作業中は意識してまばたきを増やす。画面の照明や置き場所に注意しましょう。
2 エアコンは風が直接、当たらないようにしましょう。加湿器などで室内の湿度を保つ、蒸しタオルなどで目の周囲を温めましょう。
3 アイラインを引くときは外側に引く。
1 コンタクトレンズは長時間の使用は避ける。
眼が乾燥してきたら眼が原因のことはかりでなく膠原病もありますので早めに内科も受診してください。

自分でできる予防対策
1 パソコン作業は1時間に1回くらい休息をして目を休める。作業中は意識してまばたきを増やす。画面の照明や置き場所に注意しましょう。
2 エアコンは風が直接、当たらないようにしましょう。加湿器などで室内の湿度を保つ、蒸しタオルなどで目の周囲を温めましょう。
3 アイラインを引くときは外側に引く。
1 コンタクトレンズは長時間の使用は避ける。
眼が乾燥してきたら眼が原因のことはかりでなく膠原病もありますので早めに内科も受診してください。

自分でできる予防対策
1 パソコン作業は1時間に1回くらい休息をして目を休める。作業中は意識してまばたきを増やす。画面の照明や置き場所に注意しましょう。
2 エアコンは風が直接、当たらないようにしましょう。加湿器などで室内の湿度を保つ、蒸しタオルなどで目の周囲を温めましょう。
3 アイラインを引くときは外側に引く。
1 コンタクトレンズは長時間の使用は避ける。
眼が乾燥してきたら眼が原因のことはかりでなく膠原病もありますので早めに内科も受診してください。

口内炎

成田 美樹

口内炎は、口の中の粘膜に起こる炎症の総称のことです。口内炎の酷いものがアフター性口内炎と言われています。度かかると痛みで食事も出来なくなり生活に支障をきたしてきます。頬の内側や唇の内側、歯ぐき、舌というどの部分にも出来、表面に白っぽく

分にも出来、表面に白っぽく洋みを形成し、周りが赤い円形または楕円形の潰瘍です。ほとんどの場合は1、2週間ほどで治りますが、一度に1、数個出来ることもあります。原因には、口の中を誤って噛んでしまつたり、体力の低下やビタミン・鉄分などの栄養不足、口腔内が不潔であったり乾燥、ストレスや睡眠不足などがあげられます。常日頃から口の中を清潔に保ち、歯ブラシなどで傷つけないよう気をつけ、口内神経が関与することもあるので規則正しい生活をしてストレスをためないことも必要です。また、栄養

自分でできる予防対策
1 パソコン作業は1時間に1回くらい休息をして目を休める。作業中は意識してまばたきを増やす。画面の照明や置き場所に注意しましょう。
2 エアコンは風が直接、当たらないようにしましょう。加湿器などで室内の湿度を保つ、蒸しタオルなどで目の周囲を温めましょう。
3 アイラインを引くときは外側に引く。
1 コンタクトレンズは長時間の使用は避ける。
眼が乾燥してきたら眼が原因のことはかりでなく膠原病もありますので早めに内科も受診してください。

自分でできる予防対策
1 パソコン作業は1時間に1回くらい休息をして目を休める。作業中は意識してまばたきを増やす。画面の照明や置き場所に注意しましょう。
2 エアコンは風が直接、当たらないようにしましょう。加湿器などで室内の湿度を保つ、蒸しタオルなどで目の周囲を温めましょう。
3 アイラインを引くときは外側に引く。
1 コンタクトレンズは長時間の使用は避ける。
眼が乾燥してきたら眼が原因のことはかりでなく膠原病もありますので早めに内科も受診してください。

自分でできる予防対策
1 パソコン作業は1時間に1回くらい休息をして目を休める。作業中は意識してまばたきを増やす。画面の照明や置き場所に注意しましょう。
2 エアコンは風が直接、当たらないようにしましょう。加湿器などで室内の湿度を保つ、蒸しタオルなどで目の周囲を温めましょう。
3 アイラインを引くときは外側に引く。
1 コンタクトレンズは長時間の使用は避ける。
眼が乾燥してきたら眼が原因のことはかりでなく膠原病もありますので早めに内科も受診してください。

自分でできる予防対策
1 パソコン作業は1時間に1回くらい休息をして目を休める。作業中は意識してまばたきを増やす。画面の照明や置き場所に注意しましょう。
2 エアコンは風が直接、当たらないようにしましょう。加湿器などで室内の湿度を保つ、蒸しタオルなどで目の周囲を温めましょう。
3 アイラインを引くときは外側に引く。
1 コンタクトレンズは長時間の使用は避ける。
眼が乾燥してきたら眼が原因のことはかりでなく膠原病もありますので早めに内科も受診してください。

自分でできる予防対策
1 パソコン作業は1時間に1回くらい休息をして目を休める。作業中は意識してまばたきを増やす。画面の照明や置き場所に注意しましょう。
2 エアコンは風が直接、当たらないようにしましょう。加湿器などで室内の湿度を保つ、蒸しタオルなどで目の周囲を温めましょう。
3 アイラインを引くときは外側に引く。
1 コンタクトレンズは長時間の使用は避ける。
眼が乾燥してきたら眼が原因のことはかりでなく膠原病もありますので早めに内科も受診してください。

自分でできる予防対策
1 パソコン作業は1時間に1回くらい休息をして目を休める。作業中は意識してまばたきを増やす。画面の照明や置き場所に注意しましょう。
2 エアコンは風が直接、当たらないようにしましょう。加湿器などで室内の湿度を保つ、蒸しタオルなどで目の周囲を温めましょう。
3 アイラインを引くときは外側に引く。
1 コンタクトレンズは長時間の使用は避ける。
眼が乾燥してきたら眼が原因のことはかりでなく膠原病もありますので早めに内科も受診してください。

下剤の使い方

井上 房子

便秘に悩む人は、統計的なデータは無いのですが、当院でも少なくとも受診者の半分以上の方々に下剤を投与しております

便秘になれば下剤を飲めばと安易に考えられておられる人が多いようですが、間違った方法で使用すると身体にとつてかえって悪い影響が出る可能性がありますので、まずは病院での受診をお勧めします
下剤は腸の運動を活性化させ、便などの排泄を促進させる薬または便をやわらかくする薬のことをいいます。一般的には「便秘薬」のほうが馴染み深いかも知れません
作用機序によって以下のように分類されます

1 刺激性下剤 腸の運動を刺激して排便を促します
腹痛を起こすこともあり、薬と一緒には野菜など併用すると効果的です
一般薬は殆どこれに相当します セナナ、アローゼン、プルセニド、アロエ、ダイオウ、ラキソバロン等ですが、長期に使用するとかえって習慣性便秘や大腸黒皮症などになることがあります
2 塩類下剤 腸の表面から水分を引き寄せ、腸管内の水分量を増加させて便を軟らかくし、排便を促

3 膨張性下剤 最近ではあまり使用されませんが多量の水と共に服用することにより、便が腸内で水分を吸収して膨張し便の量を増やすことにより反射的に大腸の蠕動(ぜんどう)運動を活発にさせ排便を促します 個人差はありますが効果が2、3日後にあらわれます 一般的にはカンテンがあります。また、現在では過敏性腸症候群に使われる合成高分子化合物がこれに若干相当し腸内で水分を吸収して、便の水分バランスをコントロールします(コノネル、ポリフル)
4 浸潤性下剤 大腸で便から水分が吸収されるのを妨げる働きがあります 海面活性作用により便の水分量を多くして、便をやわらかくします 作用は穏やかで副作用の心配もほとんどありませんが、効果が弱いの刺激性下剤と併用することが多いです
5 坐薬系下剤 便が肛門の出口までできているが出せない

熱中症

伊藤 由貴子

昨年の夏は非常に暑く、当院でも熱中症にかかれた方が多く受診されました 年々地球温暖化のせい毎年夏が暑くなつてきておりますが今年も、電力が不足するのととで節電しなければなりません そのため今年の夏は更に熱中症の方が増えるのではな

いときに流腸と同じように肛門に直接挿入します 腸内で炭酸ガスを発生しその運動を亢進させる事により排便を促します
安全で常用しても習慣性はありません(新レシカルボン坐薬)
下剤にはいろいろな種類があります 便秘の原因、種類を知った上で医師と相談して自分にあったお薬を使いましょう 薬で解決している間は、本当の意味での便秘の解消にはなりません 食生活や日常の運動など生活習慣を規則正しく回復することで便秘を解消していきましょう 便秘の原因、予防法については前院情報誌No.1を参照してください

定に保とうとする機能が有り暑いときには体温を上げ皮膚から熱を逃がすために汗をかき体温を下げます しかし熱の放散が不十分になると体内に熱がこもり様々な体調の変化が現れるようになります この状態が熱中症です 若い人では運動中や労働中に高齢者の場合は室内で起こりやすくなっています 熱中症は適切な治療を受けないと命にかかわる事もあるので熱中症にかからない為の心がけが重要になります
運動中の対策として、気温が35℃を超えたら注意し、少量の食塩やレモンを加えた水分補給を15、20分に1回程度、100、200mlほど摂ります スポーツドリンクも効果的ですが、糖分が含まれるため摂りすぎには気をつけるようにしましょう 手顔、足などに水をかけ木陰で休憩することも大切です
室内での対策としては、熱がこもらないよう温度計や湿度計を確認し、冷房や扇風機を使い換気を心がけるようにしましょう 高齢者になると汗をかきにくく、暑さのどの渴きに鈍感になるので、のどが渇いていなくてもこまめに水分を摂るようにしましょう

日中だけでなく就寝中に

☆笑いと健康☆

末武 絹江

笑いはなぜ健康に良いのでしょうか? 日本には、「笑う門には福来たる」ということわざもあります

これは笑いが心の緊張をほぐしてくれるからです 人間には緊張状態を作る交感神経とそれを和らげる副交感神経という自律神経が交互にバランスよく働いています 笑うことで副交感神経が

熱中症になる場合もあるので、寝る前には頭や首を冷やしコップ一杯くらいの水分を摂取するといでしょう
熱中症にならないためにも、各自で気温や水分補給に気をつけて、元気に夏を過ごしましょう
刺激され、血行の促進や筋肉の緊張が緩められます 若い女性は笑うことが多く年を取るに従って少なくなり、これは、副交感神経を優位にする白血球のリンパ球が15、20歳をピークに少しずつ減少し、高年齢になるにつれリンパ球が減り、副交感神経の反射が低下する為だといわれています また、ウイルス感染防止等免疫機能の上昇に威力を発揮するナチュラルキラー細胞(NK細胞)の働きも高めます 毎日笑うと自然にしている呼吸よりもさらに深い呼吸(腹式呼吸)をするようになり、酸素が多く体内へ取り入れられ、血液の循環がよくなります その結果脳や全身に酸素や栄養がスムーズに運ばれ、新陳代謝がよくなり、免疫力もあがるといわれています、また、作り笑顔でも顔の筋肉を動かすことにより、脳に楽しくする刺激が伝わります
日頃から笑いの元になるものを探しましょう おもしろい本を読んで笑い、落語や漫才を聞いて笑い、お笑い番組をみて笑い、冗談で笑いましょう 笑いの有る生活を心がけることは、家の中も明るいムードになります 笑いだけでも癒されるのかもしれない

重症度	軽 症	中等症	重 症
重 状	立ちくらみ こむら返り 大量の発汗	頭痛・吐き気 嘔吐 倦怠感	足元がふらつく 呼びかけに対し返事 がおかしい 意識がない

環境省 熱中症環境保健マニュアル(2009)をもとに作成