



# がんサロン「よかところネット」レター

2017新春 最初によかところネットは毎年恒例の「新年の一字」を今年の豊富を願い色紙にそれぞれ力強く記しました。そして参加メンバーの方の尺八による「春の海」の演奏と尺八の説明から春の海の歌詞にちなんだ漢字の成り立ち等おもしろおかしく説明していただきました。新年の初笑いと共に心地の良い演奏を聴きながら、つくづく“本当にいい会だな”と8年目を迎えるこのよかところネットのことを想いました♪(^▽^)♪

今年もよかところネットをよろしくお願いします。



笑 生



喜 夢



## 笑って自己免疫力UP↑↑

私たちの体の中にはがん細胞が常に発生しており、また様々な病原体が呼吸器や消化器から感染しようとしています。しかし、その様な異常細胞や病原菌を見つけるとすぐに攻撃して殺すことで癌化や感染の拡大を防いでくれる機能（免疫）が私たちには備わっています。特に\***NK細胞**（ナチュラルキラー細胞）は常に全身を回ってがん細胞がないかをパトロールしています。私たちが笑うと免疫のコントロールをつかさどっている間脳に興奮が伝わり情報伝達物質の神経ペプチドが活発に生産されます。“笑い”が発端となって作られた“善玉”の神経ペプチドは血液やリンパ液を通じて体内に流れ出し、NK細胞の表面に付着し、NK細胞を活性化します。その結果がん細胞やウイルスなど病気を次々と攻撃するので、免疫力が高まると言うわけです。逆に、悲しみやストレスなどマイナスの情報を受けると、NK細胞の働きは鈍く免疫力もパワーダウンします。

\***NK細胞**（ナチュラルキラー細胞）とは、人間の体には1日3000～5000個のがん細胞が発生しています。体に悪影響を及ぼす物質を退治しているのがNK細胞です。NK細胞は人間の体内に50億もありその動きが活発だと癌や感染にかかりにくくなると言われています。

★2017年も色々な事があると思いますが笑顔を忘れず過ごして行きたいと思います^v^

## ☆NK細胞を元気にする日頃の心得☆

- ・自分の好きなことを見つけて熱中する
- ・特に面白いことがなくても笑顔で心がける（鏡をみて口角を上げるニッコ(^▽^)と）



次回がんサロン：平成29年2月3日金曜日

14:00～15:30

テーマ：「社旗資源あれこれ」

広報担当：外来看護師萩平