



アトピーへの正しい視点 みんなで考えるアトピージャーナル

JADPA



NPO法人日本アトピー協会

発行：NPO法人 日本アトピー協会 〒541-0045 大阪市中央区道修町1-1-7日精産業ビル4階 電話.06-6204-0002 FAX.06-6204-0052 Eメール：jadpa@wing.ocn.ne.jp ホームページ：http://www.nihonatopy.join-us.jp/

CONTENTS

Table with 2 columns: Article Title and Page Number. Includes '笑門来福「笑いのススメ」ではじめましょう!', '「これ知ってる!食物アレルギー対応食品」Vol-4', 'ドクターインタビュー', 'ATOPICS UCHINO マシュマロガーゼベシックパジャマ&ふわふわカラータオル プレゼント!', etc.

笑門来福「笑いのススメ」ではじめましょう!

新年あけましておめでとうございます。小紙がお手元に届く頃には、既に初出勤された方、主婦の方は料理に掃除、洗濯と、はや普段と変わらない日をお過ごしかもしれません。 「笑う門には福来る」新年を迎え今回は、笑いとストレスやアレルギーの関係について調べてみました。

「笑い」とは?

「笑い」に関する理論

「微笑」「哄笑/こしょう」「爆笑」「冷笑」「嘲笑」「照れ笑い」「愛想笑い」「作り笑い」「泣き笑い」などなど、「笑い」の種類は様々で、その違いは複雑なのかもしれません。

なぜ、ヒトは「笑う」のでしょうか?様々な感情があるからヒトなのか? 「笑う」とはどういうことなのでしょう。

福島県立医科大学医学部疫学講座 主任教授の大平 哲也先生によると、笑いとは「ユーモアに対する身体的な反応」で、「身体動作」と「発声」の2つから構成され、笑うと、腕や足、体躯など身体の中の多くの部分の筋肉を使うとされています。そのため、「笑い」とは感情ではなく行動であり、「面白い」と思っただけでは笑いではないそうです。

アメリカのジョン・モリオールという哲学者は、笑いを「優越の理論」「ズレの理論」「放出の理論」として整理しました。「優越の理論」は、他人の欠点や失敗などから、自分の方が上と感じる時に笑うという考えです。ギリシャ時代のアリストテレスは、笑いについて「笑うべきものは、他人の過失や醜態である」と考えたそうです。また、「ズレの理論」

とは、予想が外れたり、意外な出来事に出会ったりして思わず笑ってしまうといった笑いのことで、漫才の「ツッコミ」と「ボケ」によって話にズレが生じて笑いが生まれるということも「ズレの理論」となるそうです。「放出の理論」は、フロイトなど精神分析学の分野において考えられてきた理論で、社会の様々な約束事を守るために費やしている心のエネルギーを放出することにより起こる「快感現象」が笑いであるというように考えるもので、いわゆる「下ネタ」が笑えるのは、この理論で説明ができるということになるそうです。

ヒトはなぜ笑う?

天照大御神(あまてらすおおみかみ)が天の石屋(あめのいわや)に閉じこもり、世界は闇に閉ざされました。天宇受売命(あめのうずめのみこと)の激しい踊りを見た八百万(やおよろず)の神々が大声で笑い、騒ぎが気になった天照が顔をのぞかせて世界に光が戻ったという神話は有名ですね。

「ヒトはなぜ笑うのか?」については、古くから数多くの研究者が取り組んできたようですが、視点の異なる様々な内容が含まれるため、その答えは未だ完全に明らかになっていないそうです。

関西大学人間健康学部教授の森下伸也先生の論説では、人間は気の持ちよう、同じことに笑うこともできれば泣くこともできる。別の言い方をすれば「人は何にでも笑える」ということ。人が笑うのは、楽しかったりおかしかったりするからとは限らず、心にもない愛想で笑い、苦しまぎれに笑い、痛がりながら笑い、悲しい時に微笑み、恐怖のあまりに笑ったりするのが人間だそうです。

「微笑」と「音笑」

笑いの表情は、頬を冷笑的にピクッと動かすだけのものから、涙を

患者さんからのご相談はいつでもお受けします。

症状がいつに改善されず長びく治療にイライラが募り先行きを悲観...ちょっと待った!全国約600万人(*)の方があなたと同じ悩みをかかえています。ここではみんなで「連帯」し、ささえあいましょう。日本アトピー協会をそのコア=核としてご利用ください。

*H12~14年度厚生労働科学研究によるアトピー性皮膚炎疫学調査より推計。

ご相談は

電話：06-6204-0002 FAX：06-6204-0052 メール：jadpa@wing.ocn.ne.jp(火・木 10:00~16:00) お手紙は表紙タイトルの住所まで、なおご相談は出来るだけ文面にしてお願いします。電話の場合はあらかじめ要点をメモにして手みじかをお願いします。(ご相談は無料です。)

◆協会は法人企業各社のご賛助で運営しております。 ◆患者さんやそのご家族からのご相談は全て無料で行ってあります。

流し、手を打ち、足を踏み鳴らし、身をよじらせての大爆笑まで実に千変万化です。しかし、分類するのははるかに簡単で、笑いの身体運動の中心になるのは「笑顔」と「笑い声」の2つに大別できます。声がなく、顔の表情だけの笑いと声をあげての笑い、つまり英語の「Smile」と「Laugh(ter)」です(以下、それぞれ「微笑」と「音笑」と訳します)。

■ Smile / 笑顔・微笑

人間は、母親の胎内で妊娠8か月頃から微笑し始めます。条件次第では、赤ちゃんは生まれたその日から微笑することができ、特に睡眠時によく現れるこの笑顔は「新生児微笑」と呼びます。胎内にいる時から微笑するのは、生まれたらすぐに微笑できるようになるための表情筋の準備運動とのこと。

では、なぜ生まれてすぐに微笑むのでしょうか。人間は、他の動物に比較して際立って大きな脳をしているので、頭が産道を通れる段階で出産します。それで約1年早産することになると言われており、その結果、人間の赤ちゃんは全動物のなかで最も未熟でひ弱なため、親の念入りの養育行動を必要とします。親から積極的な養育を引き出すために最も重要なのは「かわいい」と思ってもらうこと。

従って、新生児微笑は赤ちゃんの本能的なサイバイバル戦略である。とは、ちょっと驚きですね。

成長途中で親だけでなく他人に好意を持ってもらうために不可欠な微笑とは、人間たちが好意を持って機嫌よく接し合い、関わり合うために不可欠な表情と言えます。人類は他に比類なき社会的動物であるためコミュニケーションが必要で、その頂点をなすのは言語ですが、言語はジェスチャーの進化形態です。そして、そのジェスチャーの最も主要な基盤となるのが顔の表情です。できるだけ多くの表情が演出できるよう、人類の顔面には他の動物には見られないような多数の微細な筋肉が発達したのだそうです。

■ Laugh (ter) / 笑う(笑い)・音笑

音笑(声を出して笑う)は、生後約4か月後に現れます。息を断続的に吐き出しながら声帯を振動されると「はっはっは」になるのが笑い声です。笑い声なしの笑顔はあっても、笑顔なしの笑い声は普通ありません。微笑の延長上に音笑があります。表情筋の動きが大きくなって臨界点に達すると、呼吸が深く激しくなって笑い声が発せられ始め、笑い声が大きくなると、身をよじったり、のけぞったりして、肺や横隔膜、腹筋等の筋肉が大きく収縮・弛緩します。それも限界に達すると、今度は手を打ったり、足を踏み鳴らしたりします。

では、なぜここまでやる必要があるのでしょうか。「笑い刺激」を含む、どのような種類の興奮も長時間脳内に滞留することは生命にとって危険であるため、過剰になった脳神経性の興奮エネルギーを筋肉の運動エネルギーに転換して放出するのが音笑ではないかと考えられています。なぜ呼吸器系に集中してエネルギー放出が起きるのかは分かっていませんが、音笑は過剰な神経興奮から生命を保護するためのホメオスタシス機構の働きであるとまとめられています。

「笑い」の効用

先述の大平先生が、笑いの効用に関する学術論文を検索されています。キーワードに“Laughter”や“笑い”が含まれるもので、2010年以降、2020年4月末までの文献を抽出した結果、581件の論文が検索されました。このうち、笑いと身体心理的健康・疾病との関連とは異なるテーマの論文、対象者が未成年の論文、実験的な論文、観察研究においては対象数が不十分な論文(100人未満)、及びエビデンスレベルがV以下の論文(症例報告、対照のない介入研究等)を除外。最終的には引用文献、著者らが関わっている研究を含めて、観察研究13件、介入研究21件(メタ分析3件を含む)が抽出されたそうです。

■ 「笑い」は「生きる力」

2010年に起きたチリのサンホセ鉱山落盤事故では、33名の鉱山作業員が地下700メートルの避難所に閉じ込められ、17日間連絡が途絶えたものの、その後は無事であることが確認され、事故から69

日後に全員が救出されました。後日、作業員のチームリーダーが朝日新聞のインタビューに対し、過酷な状況のなかで生き抜いた理由として「希望があったこと、楽観的であり続けたこと、そしてユーモアを忘れなかったこと」と答えました。ユーモアや「笑い」がいかに、「ヒトの生きる力」と密接に関わるかを物語っています。

■ ストレスや認知機能との関係

「笑い」に関する様々なデータから、「声を出してよく笑う」を性別で見ると、男性40%・女性60%で、女性の方がよく笑うことがわかっています。世代別では、「よく笑う」は30代が65%・40代が50%・50代が45%。やはり年齢が若い方がよく笑うようです。ある調査によると、小学生は1日に平均300回笑うが70代では1日に2回程度しか笑わないとの報告もあります。

なぜ年齢を重ねるにつれて笑わなくなるのか。これについてはストレス説が有力で、年齢とともにストレスが増え、笑えなくなるということのようです。ただ、先の調査では、人生で最もストレスが多いのが30代・40代ですが、60代・70代の方が「笑い」の回数が少ないことから、ストレス以外の要因も大きいのではないかとの見方もあるそうです。

また、「笑いの頻度と一年後の認知機能との関連」について調査したところ、「ほぼ毎日笑う人」と「ほとんど笑わない人」では、後者の方が一年後の認知機能の低下が大きいという調査結果が出ています。しかしこれも、「笑わなければ認知症になりやすい」ということまでは断言できないとされています。

■ 「笑い」の運動効果

1日100回笑うと15分間のエアロバイクをしたのと同程度の運動効果があることもわかっています。1日15分笑うと40kcalの消費になります。これを毎日続けると、1年で2キロの脂肪が減る計算になります。また、「微笑み」や「笑顔」は脳をリラックスさせますが、意識的に声を出して笑う方が脳だけでなく全身に与える運動効果が高いと言えます。

また、心からの「笑い」でなくても、心身に与える影響には大差がないこともわかっています。例えば、笑いながら万歳すると、例え気持ち沈んでいても、体は「万歳する=嬉しいことがあった」と記憶しているため、瞬時に体に良い影響を与えることになります。「笑い」はストレスを解消し、生活習慣病を予防し、病気を遠ざける「良薬」と言えそうだとまとめられています。

■ 「笑いヨガ」・「つくり笑い」の効果

大平先生によると、「漫才や落語、テレビ番組で笑えない場合は、どうしたらよいのか?」という相談を受けるそうです。大平先生が出会った「笑いヨガ(laughter yoga)」は、面白さに関わらず、「はははは」と笑う際の身体動作と発声を再現すれば、脳(認知機能)以外の身体指標への良い影響が期待できるのではないかというコンセプトで開発されたそうです。

福島県立医科大学や大阪大学で「笑って健康教室」の一環として「笑いヨガ」を導入しており、標準治療中の糖尿病患者さんに笑いヨガを追加することで、HbA1c※が有意に改善したとの検討結果も得られているそうです。

※HbA1c=空腹時の血糖値を調べたもの。

「笑いヨガ」を体験することで、もともとあまり笑わなかった人も楽しくなるケースは多く、形から入っても「笑いの動作」を実践することで、どんどん面白い気分が増すということ。さらに、心から笑えなくても「つくり笑い」や「笑顔」でも抹消の血流が増加すると検討結果もあるそうです。「つくり笑い」をすることで、身体から精神の緊張を解きほぐすことが出来ます。それだけではなく、「笑いは伝染する。」例えば、自分が胃薬を飲んで隣の人の胃の症状が治ることはないが、笑顔や笑いには周りに伝わる。自分で意識して笑える機会を増やすことが、周囲の健康や幸せな環境づくりにもつながると思う。と語られています。

ノーマン・カズンズ氏の難病克服

笑いについて調べていくと、「笑いの治療力」の著書であるノーマン

・カズンズ(Norman Cousins)抜きには語れません。カズンズは、1990年11月30日にロサンゼルスで心不全のため亡くなりましたが、医師の予測よりも何年も長生きしました。また、最初の心臓発作から10年、膠原病を発症してから26年、医師が最初に心臓病と診断してから36年だったそうです。

カズンズ氏の著書「笑いの治癒力」によると、アメリカの「サタデイレビュー」誌の元編集長で、広島と長崎で被爆した女性25名をアメリカに招いて治療が受けられるようにした「原爆乙女の父」としても有名なカズンズ氏は、1964年(昭和39年)に、膠原病のひとつである強直性脊椎炎という病気にかかってしまい、発熱と体の激しい痛みと体中にできた固いかたまりのため、全く動けなくなっていました。血沈(赤血球の沈降速度。膠原病やリウマチ、貧血の場合は早く沈降する)は、1時間に115ミリ(正常な人は10ミリ程度)という異常な値を示していました。

カズンズ氏は、ストレス学で有名なカナダのハンス・セリエ博士が著書のなかで、「不快な気持ち、マイナスの感情を抱くことは心身ともに悪影響を及ぼす」と述べていることを思い出し、その逆にプラスの感情を持たば体に良い影響がもたらされるのではないかと考えました。そこで彼は、ビタミンCの大量投与と併せて、積極的に自分の気持ちを明るくする方法として、大笑いする治療を実行しました。連日、ユーモア全集を読み、喜劇映画やコメディ番組のビデオなどを見て、10分間大笑いすると、あれほど苦しかった痛みが和らぎ、2時間ぐっすり眠ることができるようになったのです。さらに驚いたことに、その前後で血沈の値が、いつも5ミリ程度改善されていました。

さらにポジティブな感情を持ち続けることにより、血沈がどんどん改善されて痛みも薄らぎ、歩くことができるようになり、数カ月経った時には元の編集長の激務に戻ることができたのです。十数年後の1980年(昭和55年)、今度は心筋梗塞に見舞われましたが、彼は再び笑うことを中心としたプラス思考を持ち続け、ついに心筋梗塞を克服し、2度目の奇跡を起こしました。彼は「人の心身の再生能力を決して過小評価してはいけない」ということを学んだと話しており、後年、「笑い療法の父」と呼ばれるようになりました。

カズンズの著書「笑いと治癒力」第一章の「私の膠原病回復期」は、アメリカの最も権威ある医学専門誌「ニューイングランド・ジャーナル・オブ・メディスン」に発表され、アメリカの医学界にすさまじい反響を生み出した。

ナチュラルキラー(NK)細胞の活性化

特定非営利活動法人日本免疫学会によると、「NK細胞は、予め抗原に感作されることなく、がん細胞やウイルス感染細胞を殺傷することができるリンパ球の集団」とされています。

1992年、大阪ミナミの演芸場で、ガンや心臓病の人を含む19人の方々に漫才や新喜劇を見て大いに笑ってもらった後、免疫力がどうなるのかということ、岡山県の「すばるクリニック」の伊丹 仁朗院長と、大阪府の「元気で長生き研究所」所長の昇 幹夫医師が共同で実験しました。実験は、たっぷり3時間大笑いしてもらい、その直前と直後に採血してリンパ球の活性(ガン細胞を攻撃するNK細胞)を調べるといものでした。その結果、笑う前にNK活性の数値が低かった人は全て正常範囲までアップし、高かった人の多くも正常近くの数値に下がることが確認されたとのこと。

さらに伊丹先生は、1994年に、面白くなくても作り笑いをして微笑みだけの場合にNK活性がどうなるかということも実験。一人ずつ個室に入ってもらい、何も面白くなくても笑顔で2時間続けてもらい、その前後でNK活性を調べたところ、もともとNK活性が低い人と正常範囲の人は数値が上昇し、初めから高い人は正常範囲あるいはその方向へと低下していたとのことでした。

こうした実験の結果から、伊丹先生は「免疫力(ガンに対する抵抗力)」を強くしたいと思う人は、面白いことを考えて大いに笑ったり、面白いことがなくても、とりあえず表情だけでも笑顔が続ければよい」というヒントを引き出したとされています。

NK細胞を強くする方法

伊丹先生は、著書「笑いの健康学 笑いが免疫力を高める」で、NK細胞を強くする方法を紹介しています。

- ・ 毎日7~8時間の睡眠をとる
- ・ 心身両面のストレスと過労を避ける
- ・ 心配・不安・悲しみなどを、なるべく早く乗り越える
- ・ 憂鬱感が長く続く時は、早めに専門医に相談し回復を図る
- ・ 適度な運動を毎日、少なくとも週3回実行する
- ・ 自分が好きなことに打ち込む
- ・ NK細胞が、ガンを食い潰すイメージトレーニングをする
- ・ 面白くなくても、いつも表情だけは笑顔で心がける
- ・ 面白い話を聞く、自分で考えたり話したりして楽しく笑う
- また、昇先生は、著書「笑顔がクスリ」のなかで、NK細胞を元気づけたり免疫を向上させる方法を提唱しています。
- ・ 心の底から楽しく笑う
- ・ 悲しい時に、大粒の涙を流して泣く
- ・ 顔を見ただけ、声を聞いただけでホッとする人に悩みを聞いてもらう
- ・ 歌を歌ったり聴いたり好きなことをする

気をつけなければいけないのは、「好きなこと」をしたりイメージしたりすること。好きでないことではNK細胞は決して元気になるので

法人賛助会員様ご紹介 第77回

敬称略

協会は多くの法人賛助会員様の年会費によって会務を行っており、本紙面を通じまして日頃お世話になっております法人様を順次ご紹介しております。関係各位にコメントをお願いしておりますので、ぜひ患者さんへの一言をお願い致します。

パナソニック ハウジングソリューションズ株式会社 パナソニック内装建材株式会社・群馬工場

- ◆ 所在地 〒571-8686 大阪府門真市大字門真1048
- ◆ 電話番号 0278-22-5951
- ◆ 業 種 住宅設備、建材関連
- ◆ 関連商品 アレルバスター配合塗装仕上げ
木質床材
- ◆ 【ホームページ】<https://panasonic.co.jp/phs/>



◆ 一 言 当社商品は室内環境への配慮をしています。VOC(揮発有機成分)の放散を抑えた商品開発を進めており、ホルムアルデヒド放散量はJAS/JIS等の定める最高等級F☆☆☆☆となります。また、ダニの死骸や花粉等のアレル物質を抑制する、アレルバスター配合塗膜で仕上げたフロアをラインナップしております。

大衛株式会社

- ◆ 所在地 〒534-0021 大阪市都島区都島本通2-2-16
- ◆ 電話番号 06-6924-0495
- ◆ 業 種 製造業・医療衛生材料、産婦人科用品など
- ◆ 関連商品 ベビー肌着・婦人肌着、お肌ケア商品
- ◆ 【ホームページ】<https://amethyst.co.jp/>
- ◆ 一 言



当社のアトピアン加工シリーズは、保湿性や抗菌性に優れた天然成分を配合した素材を用いています。肌への刺激が少なく、お肌の弱い方にも安心してお使いいただける、お肌にとってもやさしい素材です。

す。高齢者の化粧も、自分がきれいになったという満足感が免疫系に好影響を与えるそうです。

笑ってストレス低下

皆さんは、ストレスをどのように解消していますか？
ストレスを大分すると3つの反応があります。1つ目は「気持ち」で、心に出てきます。2つ目は「体」に出てきます。ストレスを感じていなくても、お腹が痛くなったり肩が凝ったりという反応です。3つ目は行動の異常という形で現れることがあります。行動の異常でよく起こるのが過食になるというような反応とされます。

また、ストレスを感じている人は、ストレスのない人と比べて、心臓病や胃潰瘍になりやすい、拒食症、慢性腰痛、甲状腺機能、アトピー性皮膚炎など、様々な病気とストレスの相関関係も研究されているところだ。

大阪府立健康科学センターでは、ストレスの解消法として、2002年から「健康落語道場」を定期的に行い、人の唾液中のストレスホルモンの変化を調べています。落語鑑賞の前後でストレスを感じると分泌されるホルモンであるコルチゾールとクロモグラニンAの唾液中の値を調べると、コルチゾールは半数以上の人が減少、クロモグラニンAは4分の3近くの人で減少し、落語を鑑賞した多くの人のストレスが和らいでいるという結果が出ました。男女別でみると女性の方が、また普段からよく落語を聞いたり、いつも声を出して笑っている人の方が下がっていました。暮らしのなかで、よく笑う人ほど笑いの効果は大きいようです。

「医者もできる噺家」桂 前治師匠

中央群馬脳神経外科病院の中島 英雄理事長(故人)は、脳卒中や脳梗塞の患者さんを治療する専門医であると同時に、10代目 桂 文治さん(故人)の高弟で桂 前治の芸名を持つ真打の落語家でもあり、笑うことは脳の働きを高め、脳疾患患者のリハビリになるのではないかと、月に1回病院内で寄席を開いていました。中島理事長によると、患者の回復度は高座から見ると良くわかるようで、状態が思わしくない時は、どんな面白い話をしても反応がないのですが、回復するにつれて反応が早くなり表情も豊かになってくるそうです。

また、病院寄席で取ったデータから、落語を聞いた時の笑いについて、「落語を聞くということは、耳から入る言語情報を分析し、それを視覚的に想像し、さらにそれを自分の経験や考え方と照らし合わせて、自分自身の笑いのパターンに当てはめてストーリーを組み立てていきます。そして、そのストーリーを踏まえて「落ち」で「ああ、なるほど」となる。落語を聞くという行為は、こんなにも論理的で複雑な作業になるのですから、脳卒中などの脳の病気の後遺症に悩む患者さんのトレーニングになるという訳です。」と語られています。

「笑い」にも慎重投与がある？

では、「笑い」を治療に取り入れる際に注意すべき有害事象はあるのでしょうか？

米国の研究グループによると、慢性閉塞性肺炎(COPD)患者への「笑い」介入試験では、肺の過度膨脹が見られたと報告され、また大声で笑うことが肺機能の急性増悪を引き起こす可能性があること結論づけているそうです。

さらに、2005年の米国胸部学会では「笑い」が喘息増悪の引き金となる患者が少なくないとの発表も行われていました。喘息患者235例のうち、56%が笑いを契機に喘息発作が起きていたそうです。救急受診や入院を必要とするレベルではなかったとのことですが、症状が良好な際には症状の増悪を伴わずに笑える時間が延長していたことも示されたそうです。

※ 出典:大阪府啓発冊子「大阪発 笑いのススメ」
公益財団法人長寿科学振興財団ほかより

「笑い」医学的効用アンケート

先述の大平哲也先生が、m3.com会員医師に「笑い」に関する意識調査を実施(回答者総数:512人)した結果では、笑いに対する感受性が高い医師が回答したという潜在的バイアスを踏まえても「1日数回~10回くらい笑う」医師の割合は、過半数を超えており、笑いの疾患リスク軽減効果や健康増進効果について「ある」もしくは「どちらかと言えばある」と答えた割合は9割近くとなったそうです。

Q.先生ご自身の「笑う」頻度はどの程度ですか？

- ・1日に10回くらい=32.4%
- ・1日に数回くらい=46.9%
- ・1週間に数回くらい=13.5%
- ・1週間のうちほとんど笑うことがない=7.2%

Q.「笑い」の疾患リスク軽減や健康増進効果はあると考えますか？

- ・ある=35.4%
- ・どちらかと言えばある=52.1%
- ・どちらかと言えばない=8%
- ・ない=4.5%

Q.日常診察で「笑い」や「ユーモア」を意識していますか？

- ・非常に意識している=20.3%
- ・まあまあ意識している=43.9%
- ・あまり意識していない=27%
- ・全く意識していない=8.8%

「意識していない」と回答計4割弱の医師のコメントでは、

- ・「誤解される危険がある」【内科医】
- ・「体調不良のため来院されて冗談を楽しめる患者さんは少ないと思うから」【耳鼻咽喉科医】
- ・「余裕がない」【循環器科医】
- ・「芸人じゃない」【内科医】
- ・「ユーモアが出てこない」【勤務医】
- ・「忙しい」【内科医】

など、当然といったご回答がありました。

一方で、「意識している」と回答したドクターからは、

- ・「当然、治療成績に反映する」【小児科医】
 - ・「免疫力を高めるから」【循環器科医】
 - ・「顔の筋肉、咀嚼にも大事」【内科医】
 - ・「医師・患者の良好なコミュニケーション」【内科医】
 - ・「ユーモアはあらゆる職種に必要」【内科医】
 - ・「くだらないことは人の心を和らげる」【精神科医】
 - ・「笑顔が無い医者に自分も家族も診てもらいたくない」【内科医】
 - ・「患者さんを楽しませたい」【循環器科医】
 - ・「面白いことを探している」【循環器科医】
 - ・「親父ギャグや自虐ギャグで笑わせるようにしている」【小児科医】
 - ・「ダジャレの研究をしている」【腎・泌尿器科医】
- というドクターまでおられました。

笑って過ごせる一年でありますように。

「幸福だから笑うのではない。笑うから幸福なのだ。/アラン」
「人間だけが苦しみを持つため、笑いを発明するほかなかった/ニーチェ」
「腹の底から笑ったことがない人間は、救いようがない悪人に違いない/カーライル」など、様々な偉人の言葉や、日本でも「笑いは百薬の長」などのことわざもありますね。「痒みさえ無ければ笑って過ごせるのに〜」と思ってしまうですね。

「笑い」がQOLや免疫機能、自己効力感などが、どのように変化するかを検討するランダム化クロスオーバー試験が開始されたそうです。「笑い」のエビデンスが確立され「笑い診療ガイドライン」ができる日も近いのかもしれませんが。クリニックで検査結果を診たドクターから「ちょっと笑いの数値が低いですね〜」「もうちょっと笑うようにしてくださいね」「笑い薬、出しときますね〜」は、ちょっと悪ふざけが過ぎるでしょうか。

公益財団法人日本アレルギー協会 関西支部主催
「アレルギー週間 市民公開講座」のお知らせ

毎年恒例となっております「市民公開講座」が開催されます。毎年2月17日～23日のアレルギー週間の期間中、全国で市民公開講座が開催されます。全国の詳細は、公益財団法人日本アレルギー協会ホームページをご覧ください。小紙では関西2府4県の公開講座をご紹介します。アレルギー疾患の領域は、様々な新薬の登場でお薬の選択肢も増え、新たな治療方法や最新情報も目覚ましく進化しています。ZOOM利用によるWEB開催と会場参加ができるハイブリッド開催の会場もあり、全て無料です。聴講したい演題をご覧ください。エントリーは、会場ごとの二次元コードよりお申込み下さい。複数会場へのお申込みも可能です。



【奈良県】第14回市民公開講座in奈良
「アレルギーに打ち克つ」会場・WEB同時開催
(Web参加200名・現地参加100名)
開催日：令和6年2月3日(土) 14:00～16:10
会場：奈良公園バスターミナル レクチャーホール
締切：2月1日(木)
開会のご挨拶：14:00～14:05
(公財)日本アレルギー協会理事長 東田 有智先生
第1部：14:05～14:45 司会：南部 光彦先生
「食物アレルギーかなとおもったら～食物アレルギー総まとめ～」
大仲 雅之先生 奈良県総合医療センター 小児科 医長
第2部：14:45～15:25 司会：村木 正人先生
「知ってほしい、喘息の最新治療について」
長崎 忠雄先生 近畿大学奈良病院 呼吸器・アレルギー内科 講師
第3部：15:25～15:35
「アレルギー疾患に有効な家庭内の環境改善方法」
(株)ダスキン 佐々木 舞氏
Q&Aコーナー：15:40～16:10 司会：東田 有智先生
「いただいたご質問にお答えします」
南部 光彦先生/大仲 雅之先生/村木 正人先生/長崎 忠雄先生



締切：2月15日(木)
開会挨拶：14:00～14:05 近畿大学病院 アレルギーセンター 教授
(公財)日本アレルギー協会 理事 関西支部 支部長 佐野 博幸先生
【1部・2部 座長】 佐野 博幸先生
第1部：大阪府からのお知らせ 14:05～14:15
「大阪府のアレルギー疾患対策について」
古下 尚美氏
大阪府 健康医療部保健医療室地域保健課疾病対策・援護グループ課長補佐
第2部：子どものアレルギー 14:15～14:50
「食べ物で湿疹、アレルギー？咳が続けど、喘息？」
清益 功浩先生 大阪府済生会中津病院 小児科部長
【3部・4部 座長】 東田 有智先生 近畿大学病院 病院長
第3部：大人のアレルギー 14:50～15:25
「正しく知ればこわくない!大人のアレルギー」
綿谷 奈々瀬先生 近畿大学病院 呼吸器・アレルギー内科
第4部：環境対策(お掃除) 15:25～15:40
アレルギー疾患に有効な家庭内の環境改善方法
(株)ダスキン 村光 陽子氏
Q&Aコーナー：司会 東田 有智先生 15:45～16:10
佐野 博幸先生/清益 功浩先生/綿谷 奈々瀬先生/村光 陽子氏

【京都府】令和6年アレルギー週間府民公開講座in京都
WEB開催(ZOOM使用)定員200名(先着)
開催日：令和6年2月10日(土) 15:00～16:45
締切：2月8日(木)
開会挨拶・総合司会：加藤 則人先生
京都府立医科大学大学院医学研究科 皮膚科学 教授
第1部：15:00～15:10
～日本アレルギー協会の活動について～
加藤 則人先生 京都府立医科大学大学院医学研究科 皮膚科学 教授
第2部：15:10～15:30
～蕁麻疹(じんましん)についての誤解を解消しよう～
神戸 直智先生 京都大学大学院医学研究科 皮膚科学 特定教授
第3部：15:30～15:50
～気管支喘息 一咳のない毎日をめざして～
金子 美子先生 京都府立医科大学大学院医学研究科 呼吸器内科学 講師
第4部：15:50～16:10
～お薬を飲まない花粉症治療～
出島 健司先生 京都第二赤十字病院 副院長
第5部：16:10～16:25
～アレルギー疾患に有効な家庭内の環境改善方法～
(株)ダスキン 中尾 佳子氏
第6部：16:25～16:45
～小児アレルギー診療の最近の話題～
土屋 邦彦先生 京都府立医科大学大学院医学研究科 小児科学 講師



【和歌山県】第30回 アレルギー週間 市民公開講座
(Web参加100名・現地先着40名)
開催日：令和6年2月18日(日) 14:00～15:45
会場：和歌山県民文化会館 5階 大会議室
締切：2月16日(金)
開会のご挨拶：14:00～14:10
総合司会：(公財)日本アレルギー協会関西支部和歌山県地区責任者
池田耳鼻いんこう科 院長 池田 浩己先生
14:10～14:15
「和歌山県のアレルギー疾患対策について」
宗野 孝信氏 和歌山県 福祉保健部健康局 健康推進課
第1部：14:15～14:55
「アレルギー性鼻炎の診断と治療」
薬物療法から手術療法、最新の舌下免疫療法まで
井上 大志先生 日本赤十字社和歌山医療センター耳鼻咽喉科
14:55～15:05
「アレルギー疾患に有効な家庭内の環境改善方法」
(株)ダスキン 藤田 仁氏
第2部：15:05～15:45
「アレルギーは予防できる?時代に
～アトピー性皮膚炎への積極的治療推奨～」
稲葉 豊先生 和歌山県立医科大学 皮膚科講師・病棟医長・研究室主任



【滋賀県】第19回 滋賀アレルギーフォーラム
「増加するアレルギー疾患の未来展望」
WEBライブ配信(ZOOM使用)定員400名
開催日：令和6年2月11日(日・祝) 13:30～15:40
締切：2月7日(水)
司会進行・開会挨拶： 済生会守山市民病院 院長 野々村 和男先生
第1部：13:35～14:15
「増加するアレルギー性鼻炎の未来展望」
松本 晃治先生 滋賀医科大学 耳鼻咽喉科・頭頸部外科 助教
第2部：14:15～14:55
「増加するアトピー性皮膚炎の未来展望」
高橋 聡文先生 滋賀医科大学 皮膚科 講師
第3部：14:55～15:35
「増加する食物アレルギーの未来展望」
國津 智彬先生 済生会守山市民病院 小児科 医長
開会挨拶： 滋賀医科大学耳鼻咽喉科・頭頸部外科 教授 清水 猛史先生



【兵庫県】第30回「アレルギー週間」市民公開講座
「アレルギーについて考えよう」
(Web同時配信250名・会場定員90名予定)
開催日：令和6年2月25日(日) 14:00～16:00
会場：兵庫県民会館11階バルテホール
締切：2月22日(木)
開会挨拶・総合司会 北播磨総合医療センター 病院長 西村 善博先生
第1部：14:00～14:10
「兵庫県のアレルギー疾患対策について」
臣永 和夫氏
兵庫県保健医療部感染症等対策室感染症対策課 副課長
第2部：14:10～14:50
「湿疹と全身のアレルギーとの関係を考えてみよう」
鷲尾 健先生 神戸市西神戸医療センター 皮膚科 部長代行
第3部：14:50～15:30
「気管支喘息の診断と最新の治療
一息苦しさからの解放を目指して～」
金城 和美先生 済生会兵庫県病院 呼吸器内科 部長
第4部：15:30～15:40
「アレルギー疾患に有効な家庭内の環境改善方法」
(株)ダスキン 佐藤 直子氏
しつもん(Q&A)コーナー：15:40～16:00
西村 善博先生/鷲尾 健先生/金城 和美先生



【大阪府】第30回「アレルギー週間」市民公開講座in大阪
(Web参加200名・会場定員30名)
開催日：令和6年2月17日(土) 14:00～16:10
会場：AP大阪淀屋橋 4階 北Bルーム



第30回アレルギー週間市民公開講座

「患者さんとご家族のためのアレルギーのお話」

参加費無料 事前申込み制

(会場参加先着300名+Zoomウェビナー参加1,000名)

【日時】2024年2月23日(金・祝) 13:00 ~ 15:45

【会場】丸ビル ホール&コンファレンススクエア 7F

東京都千代田区丸の内2丁目4-1(東京駅丸の内南口)

プログラム

13:00 ~ 13:10	総司会挨拶	東田 有智先生 公益財団法人日本アレルギー協会 理事長
13:10 ~ 13:15	挨拶	荻原 弘子氏 一般財団法人杏の杜財団 代表理事
13:20 ~ 13:40	講演 ①	「みんなが知りたい食物アレルギーの話」 吉原 重美先生 独協医科大学医学部小児科学教室 主任教授
13:45 ~ 14:05	講演 ②	「防げる!治せる!アトピー性皮膚炎の話」 矢上 晶子先生 藤田医科大学ばんだね病院総合アレルギー科 教授 (休憩 14:05 ~ 14:20)
14:20 ~ 14:40	講演 ③	「花粉シーズンを制す!アレルギー性鼻炎の対策と治療」 後藤 稯先生 日本医科大学多摩永山病院耳鼻咽喉科 病院教授・耳鼻咽喉科部長
14:45 ~ 15:05	講演 ④	「喘息ってこわい病気?こわくない病気?」 東田 有智先生 近畿大学病院 病院長(近畿大学病院統括)/特任教授
15:10 ~ 15:40	パネルディスカッション	「~事前の質問に答える~」 ご講演いただいた先生方
15:40 ~ 15:45	閉会挨拶	東田 有智先生 公益財団法人日本アレルギー協会 理事長

お申込み 下記WEB受付サイトからお申込みください。

<https://www.jaanet.org>

公益財団法人 日本アレルギー協会

*1月5日よりお申込み受付中。



お問合せ 第30回 アレルギー週間市民公開講 事務局

【TEL】03-3222-3437 【Mail】m.fukuno@jaanet.org

(営業時間 9:00 ~ 16:00 ※土日・祝日は除く)

尚、お電話での申し込みは受付できませんのでご了承ください。

「これ知ってる!食物アレルギー対応食品」 vol.4

株式会社タイナイ

おこめ丸パン・おこめ食パン



皆さんこんにちは。

LFA食物アレルギーと共に生きる会 代表の大森 真友子です。

特定原材料等28品目不使用の常温保存ができる米粉パンをご存知ですか。私は7大アレルゲン(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生)を使わない商品を見つけた時、LFA会員の方で大豆アレルギーの方がおられるので、大豆使用の有無をいつも確認するのですが、こちらは入っていません。貴重です。今回お勧めしたいのは、株式会社タイナイのおこめパンです。常温保存で3か月の賞味期限、そして丸パンは個包装なので使いたい分だけ利用できます。電子レンジ専用パン。下記リンクはタイナイの美味しい温めかたページです。

https://tainai.co.jp/pages/delicious_cooking

LFAでは、常温3か月保存のこめこパンを災害時にも何とか活用したいと思い、色々な温めかたを試した結果、推しているのは“湯煎調理用ポリ袋にいれ温める”方法。湯煎すると4.5時間ふわふわのまま、学校や職場に持っていきます! LFA防災ハンドブックにも掲載中。

<https://lfajp.com/bousai-cooking.html>

食パンタイプは霧吹きをしてからトーストすると失敗なく美味しくできます。

食物アレルギーがあるなし関係なく、米粉のもっちりとした食感が個人的にもお勧めです。

スーパーやオンラインショップもあります。是非周りの人にも教えてあげてくださいね。

患者会 LFA 食物アレルギーと共に生きる会

<http://www.lfa2014.com/>



おこめのお菓子

アレルギーも食事制限も忘れて
みんなと一緒に「おいしい」

(ノギ)

株式会社 禾

<https://www.nogi-info.com>



3大アレルゲン不使用

グルテンフリー

国産米粉 100%



送達ご希望の方はご連絡ください。

書面・メールにて受付中

日本アトピー協会通信紙 あとぴいなう

通信紙「あとぴいなう」は積極的な治療への取り組みと自助努力を促すことを趣旨とし多くの患者さんに読んでいただきたく無料でお届けしております。ご希望の方はお届け先・お名前・電話番号やメールアドレスなどをお知らせください。患者さん・医療従事者の方に限定しておりますが一般の方もご希望でしたらご連絡ください。スクリーニングの結果、お届け出来ない場合もありその節はご容赦ください。なお協会ホームページからもお申し込みいただけます。

次号発行予定 3月12日

〒541-0045

大阪市中央区道修町1-1-7日精産業ビル4階

電話 06-6204-0002 FAX.06-6204-0052

E-Mail jadpa@wing.ocn.ne.jp

Home Page <http://www.nihonatomyjoin-us.jp/>

ドクターインタビュー

近畿大学医学部 呼吸器・アレルギー内科
近畿大学病院 アレルギーセンター 教授 佐野 博幸 先生

日々診療を行う一方で、啓発活動支援にも邁進される佐野博幸先生。ご自身も子どもの頃に喘息の経験があり「お医者さんのように人に感謝される仕事に就きたい」と考え医師を目指されたとのこと。苦勞を顧みず積極的に活動される佐野先生にお話を伺いました。

新型コロナウイルス感染症禍で、重症患者を受け入れておられました。当時はどのような状況でしたでしょうか？

大阪府からの要請を受け2020年3月、近畿大学病院でも重症患者の受け入れが決まり、そのチームリーダーとして現場を仕切るように院長から命を受けました。不安な想いはありましたが、重症者の救命を考えると大学病院としてやるしかない、呼吸器内科を中心として関連する診療科、看護部、検査部、放射線部の代表とともに、感染防御を含めた受け入れシステムの構築に連日の会議を含めて大変な時間と労力が必要でした。具体的には関連部署からのスタッフ供出要請、病棟及び感染防御のための動線の確保、人工呼吸器などのコロナ患者専用の医療機器の準備、さらには家に帰れないスタッフの宿舎の提供まで目まぐるしい忙しさでした。当初は戸惑いもありながら、コメディカルも含めたメンバーが積極的に取り組んでいただいたことに感謝の気持ちしかありませんでした。また、受け入れ準備に要する経費の問題も病院経営陣が協力的であったのも助かりました。

コロナ患者は家族内感染が起きることが特徴であり、家族の中で誰が最初に感染して蔓延したかが推測できるのです。私が非常に印象に残っているのは、高校生の娘さんがコロナに罹患し、腎移植後のお父さんうつしてしまい重症化して運ばれてきました。もし亡くなられたら娘がうつしたからとなってしまうんじゃないか。とにかく助けないといけないシリアスな状況でした。このケースでは、当時のスタッフの頑張りと、無事救命できたので安堵したことを思い出します。

医療危機が起こったときは、対応できるドクターの力は大切ですけど、コメディカルのサポートがあってこそチーム医療が成り立ちます。多い時は18人の重症者に人工呼吸器が装着されていましたが、集中治療室担当のトレーニングされた優秀な看護師さん達の存在があったからこそ乗り越えられたと思います。

患者さんのコロナの予防接種についてお聞かせください。

喘息だとコロナに感染しやすいと心配する方がいますが、喘息の状態がコントロールできている人は一般の人と比べて感染しやすいこともなく、発症しても重症化のリスクも高くはないです。予防接種については、コロナワクチンが特別にアナフィラキシーのリスクが高いわけではありません。しかしアレルギーをお持ちの方は、新しいワクチンそのものの副作用について警戒されるのは非常にわかります。

最初の頃はコロナ肺炎になるリスクが高く、亡くなった方もおられます。ワクチンを打っていたら大丈夫だったかというのはわからないですが、統計的には死亡率は低くなるというデータが出ています。コロナに感染して重症化するリスクとワクチン接種による副作用発現のリスクを比較することが大事ですが、当初はコロナ重症化が多かったのでワクチン接種は半強制的に推奨されていました。しかし、現在は重症化の頻度が極めて少なくなっていますので、絶対に摂取しないといけない状況ではありません。免疫機能が低下している人や、また、新たな変異株が蔓延するなどの、必要に応じて打つくらいでいいと考えています。再度申し上げますが、アレルギーの患者さんが普通の人より重症化し易いわけではありませんので心配しないでいただきたいです。

ご専門は「呼吸器内科学、アレルギー学」とのことですが、気管支喘息の基本的な病態や種類など教えてください。


症状としては、発作性に咳が出る、胸苦しい、喘鳴が鳴るなどが特徴で、これらの症状が夜間から明け方に悪くなることが多い疾患です。喘息は気道の慢性炎症と気管支平滑筋が収縮しやすい気道過敏性を特徴とします。喘息の病型には、アトピー型と非アトピー型があります。アトピー型は、吸入抗原であるハウスダストやダニなどに対するIgEという抗体を持っている人の病型で、これらの吸入アレルゲンが気道に入ることによってI型アレルギー（即時型）反応が起こり、気道の好酸球や肥満細胞から炎症物質の脱顆粒が起こり、気道炎症の悪化や気管支収縮のために発作が出現します。非アトピー型は、且つては感染型とも言われ、アレルギーがなくとも風邪を引いたときなどに喘息症状が出てくるタイプです。気道上皮がウイルス感染などにより障害されると上皮性サイトカインを放出するのですが、これが2型自然リンパ球を活性化させ、好酸球などを気道に集めて気道炎症や気管支収縮をきたします。

よく耳にする咳喘息は通常の喘息とは違って、喘鳴が鳴らない、息苦しくならないが、しつこい咳がでるといのが特徴です。病態は喘息と同様ですが、気管支平滑筋の持続的な収縮ではなく、気管支平滑筋の攣縮のために咳がでるとされています。本格的な気管支喘息の前段階と言われているので主に吸入ステロイドの治療を2年ほど続けることを勧められます。咳喘息に似た症状にアトピー咳嗽というものもあります。これは喘息の前段階というわけではないので、アレルギー反応を抑える治療で症状が軽快すれば長期的な治療継続の必要はありません。

患者数の推移や現状をお聞かせいただけますか？

1990年初頭、年間7000人以上だった喘息死者数は2022年には約1004人にまで減少しました。理由として吸入ステロイド薬を中心とし

DOCTOR INTERVIEW



佐野 博幸 (さの ひろゆき) 先生

DOCTOR INTERVIEW

学 歴	鳥取大学、医学部、医学科 鳥取大学大学院、医学系研究科、内科系専攻(博士課程)
ご 経 歴	1992年-1997年 鳥取大学医学部第3内科 医員 1997年-2000年 シカゴ大学医学部呼吸器内科 研究員(Post Doctoral Fellow) 2000年-2004年 鳥取大学医学部第3内科 助手 2005年-2013年 近畿大学医学部呼吸器アレルギー内科 講師 2014年-2021年3月 近畿大学、医学部呼吸器アレルギー内科、准教授 2018年4月-現在 近畿大学医学部附属病院、アレルギーセンター 副センター長 2021年4月-現在 近畿大学病院、アレルギーセンター 教授
所属資格	日本アレルギー学会、喘息予防・管理ガイドライン作成委員 / 日本アレルギー学会、専門医、指導医 / 日本呼吸器内視鏡学会、気管支鏡専門医-指導医 日本呼吸器学会、専門医、指導医 / 日本内科学会、認定医、指導医 他 日本喘息学会、専門医

た治療薬の進歩、ガイドラインによる治療指針の啓発などが影響していると考えられています。患者数の推移としては、大人の喘息は増加傾向ですが、子どもの喘息は減っています。これは喫煙に関する環境整備が整ってきたことが一つの理由と考えられます。今は町中でも全面禁煙が多く、喫煙者も妊婦や小さい子供のいる室内では吸わないのが常識になっていることが影響しているでしょう。

新薬の生物学的製剤が続々と認可されています。使用について教えてくださいいただけますか？

生物学的製剤とはバイオテクノロジーで作られた特定の分子を標的にした薬のことです。喘息治療のための生物学的製剤には抗IgE抗体、抗IL-5抗体、抗IL-5受容体抗体、抗IL-4受容体抗体、抗TSLP抗体の5種類があります。これらは重症・難治性喘息でコントロールが難しい場合に使用されていますが、末梢血好酸球数が高い人、アトピー性皮膚炎や好酸球性副鼻腔炎などの合併症の有無によって使う製剤が異なるので専門医の診断が欠かせません。病態に合致すると著効し、喘息が治ったように思える人もいます。しかし、多くの人はこの生物学的治療を止めたとき再燃することが多いです。継続することが大切ですが、高額なので経済的負担が問題となっています。重症の喘息やアトピー性皮膚炎は難病指定もされていないので、高額療養費で減額されるまでは特に自己負担が大きいです。低所得で治療費の負担が困難な重症喘息の方のために(公財)日本アレルギー協会では助成事業を立ち上げているのでホームページをご覧くださいければと思います。

公益財団法人日本アレルギー協会、関西支部長にご就任されておられます。支部の活動やアレルギー諸疾患に対する想いなどお聞かせください。

関西地域に根差した公益事業活動を、より一層展開していきたいと考えています。また、アレルギー疾患医療拠点病院を始めて、研修会や啓発活動の支援を行い医療従事者のレベルアップを図ります。

アレルギー疾患で病院にかかったら服薬指導や生活習慣をきっちり守っていただくことが重要です。それで治療がうまくいかない場合は、医者を変えることも必要となりますので、日本アレルギー学会のホームページの専門医検索から近くのアレルギー専門医を探して受診していただければと思います。治療薬は進歩しているので、病気と闘う武器はあります。自分にとっていい先生と良くなる方法を探すことが大事です。我々のアレルギー協会関西支部のホームページでは、患者さんに役立つ正しい情報も日々発信していきますのでご利用くださいければと思います。

日々の診察についてお聞かせください。また患者さんへのメッセージをお願いします。

私の診察では、初診のとき「いつから何に困っているか」という問診票をもとにお話を聞きながら、なぜこの人の治療がうまくいっていないのかを考えます。生活環境に問題があるのか、服薬指導を守っているのか、だいたい経験上わかります。そこを指摘して信頼関係が生まれれば治療もスムーズに進みます。でも薬が効いて少し良くなると、治療をさぼってしまう患者さんもいます。アトピー患者さんと同じだと思います。今まで苦勞してきたから仕方ないことですが、まだ治療途中で私たち医師の満足する位置までは達していません。患者さんがどこまで我慢して治療してくれるか、それをサポートできるかという兼ね合いが大事です。良くなってきたことに満足してもらうのは嬉しいことですが、もっと良くなるので頑張りたいと思っています。

先生のストレス解消法など教えてくださいいただけますか。

ストレスが溜まると、散歩やジョギングなどを動かすことで解消します。考え事がたくさんあっても、ハアハアと息を切らして走っていると何も考えなくなるのいいですね。それと、お酒を飲む時間が好きです。日々の楽しみのひとつですね。

今日は貴重なお話、ありがとうございました

(文責 三原ナミ)

UCHINO マシュマロガーゼベーシックパジャマプレゼント!!

弊会法人賛助企業 内野株式会社様

日頃より弊会法人賛助会員としてご賛同を頂いております内野株式会社様より、上記パジャマを小紙お届けの皆様10名様にプレゼント頂きました。下記、応募要項に沿ってご応募下さい。

プレゼント商品
抽選で10名様
男女各5名
Mサイズ



保温性、通気性、吸湿・吸水性を
バランス良く兼ね備えた
マシュマロガーゼのパジャマです。
衣服内の環境を快適に保ち、
質の高い眠りをサポートします。

マシュマロガーゼベーシックパジャマ(メンズ・レディース)



【商品詳細】
* マシュマロガーゼベーシックメンズパジャマ
(品番 RPZ18809)

【カラー】ライトグリーン
【サイズ】Mサイズ
(着丈73/身幅57/袖丈80/ウエスト80/
パンツ丈97/股下67/ヒップ116cm)

* マシュマロガーゼベーシックレディースパジャマ
(品番 RPZ18810)

【カラー】ライトグレー
【サイズ】Mサイズ
(着丈68/身幅52/袖丈74/ウエスト70/
パンツ丈94/股下65/ヒップ108cm)

さらに
ご当選者以外の方から抽選で10名様に
UCHINO
ふわふわカラータオル プレゼント!!
(フェイスタオル)

【ご協賛企業様概要】 **UCHINO**
内野株式会社 Lifestyle Designing

所在地：東京都中央区日本橋堀留町1丁目7番15号

設立：1947年(昭和22年)8月8日

事業内容：繊維製品製造卸小売業

URL：https://www.uchino.co.jp

「毎日使うものだからこそ心地よいモノを」をコンセプトに、肌へのやさしさを追求し開発した素材のパジャマ、タオル、リラクシングウェア、ベビー用品など上質なライフスタイルに寄り添うアイテムを展開しています。

応募要項 締切 2月10日

ご応募は、下記2次元コードを読み込むと申込フォームが開きます。商品名をご確認頂き、男性用・女性用を選び、郵便番号・ご住所・お名前(ふりがな)・メールアドレス(全て必須)・電話番号をご記入頂き、【送信】ボタンを1回押して下さい。ご当選者は、商品の発送をもって発表に代えさせていただきます。

尚、頂戴した個人情報、弊会以外で使用することはありません。



読んでみました!! この書籍!!



みなさんのご参考になれば幸いです。読めば参考になったり、反対に落ち込んだりする事もあるかもしれませんが、頑張って前向きに捉えて行きましょう。

【タイトル】「笑いと治療力」

【著者】ノーマン・カズンズ 【発行】株式会社 松田 敦 LKC 【定価】1100円(税別)

本書は、講談社刊「死の淵からの生還-現代医療の見失っているもの/1981年」を改題。随分前にも読んだのですが改めて読んでみました。本文でも記載のとおりですが、本当の話?と疑って色々検索しましたが、否定的な内容は見つからず、反面、広島市の平和記念公園にはカズンズ氏の記念碑があるほどです。この書籍が書かれた40数年前と現在では新薬の開発や医療環境が随分違うのかもかもしれませんが、当時、不治の病に近い難病を「笑い」や「ブラシーボ効果」なども利用して死の淵から生還。しかも元の職場に復帰までされています。本書最後に東京大学名誉教授 小林 登先生が解説として「21世紀は、心の時代にしなければならない。笑いや優しさなどにみられるファジーな心と体の相互作用も科学の対象として、その成果を利用出来るよう、パラダイムの転換が求められている」とコメントされていました。



【タイトル】「眠れなくなるほど面白いストレスの話」

【監修】ゆうき ゆう 【発行】株式会社 松田 敦 LKC 【定価】850円(税別)

ご監修は、精神科医・ゆうメンタルクリニック 総院長。図解もあって、127ページもすぐに読めます。アレルギー疾患にはストレスは大きな悪化因子。勿論、症状改善が進めば少しはストレスも軽減するはずですが、ストレスは次から次にやってくる感じがしますね。やけ食いのストレス解消効果は20分しかないそうです。通勤電車でお腹がゴロゴロする理由や疲れているのに眠れない理由、SNSの「いいね」が要因? づらい事は気合では乗り切れない。また理論派の男性はストレスに弱いそうです。さらに、ストレスを力に変えるコツやストレス回避方法まで。ストレスは悪いものと考えず前向きに捉えている人こそが幸福度も高いことが分かっているそうです。ノンストレスの生活はあり得ませんが、ストレスを貯め込まないことは大切そうです。上手く付き合っエネルギーに変えられればいいのですが。



図書の貸し出しいたします。詳しくはお問い合わせください。

TEL 06-6204-0002 FAX 06-6204-0052