



内容目次

- ・痛いことはいけないこと？
- ・笑い与健康
- ・インフォメーション
- ・外来診療表



発行元 地方独立行政法人さんむ医療センター
広報編集委員会
<http://www.sanmu-mc.jp/>

痛いことはいけないこと？

そんな事はありません。痛みは生体に対して害となる刺激から身を守るための警告信号です。痛みを我慢する事で異常の早期発見が遅れる場合があります。

では癌の痛みはどうでしょう？癌の場合は既に体内に癌があるのは分かっているので、今更、警告信号を送ってくれなくても良い訳です。日本人は欧米人に比べると痛みを耐える事を美德と捉える場合が多く、また、鎮痛薬を飲む事に対し「体に良くないから」と使用を懸念する人が多いです。

しかし、癌の痛みに限っては痛みを我慢する事の方が体に掛かる負担が多く、痛み弱い体になってしまう事が医学的に分かっています。

痛みは我慢せず、早期に解消する事が望ましいですね。

訪問看護ステーション

がん性疼痛看護認定看護師 平河美穂

笑い与健康

日本には『笑う門には福来る』と言う諺があります。笑うことが人体に良い影響を及ぼすことを証明する研究も報告されています。

笑いの効果には・・・

☆脳が刺激され神経に伝わり、免疫機能ホルモンが分泌されます。

そしてがん細胞の殺し屋として有名な NK 細胞が活性化される。

☆アレルギー反応の低下。

☆血糖値の上昇が抑えられた。

☆関節リウマチの、痛みと炎症の指標が有意に軽快した。 等が言われています。

さて、同じ笑いでもつくり笑いはどうなるのか気になりますよね。実は作り笑いでも同じように体が活性化され NK 細胞の働きが活発になるそうです、ただ出来れば無理やり笑うのではなく喜んだり楽しんだりする中で自然に笑えるといいですね。

毎日笑顔でいきいき過ごすことで、病気の予防につながるのかも知れません。



<さあ今日から、一日一笑>



看護部 川上ゆかり

インフォメーション

1. 内科外来よりお知らせ

平成 28.年 2 月 26 日 (金)

ご予約患者様のみの診療となります。

2. 休診について (2/1 現在)

2 月 18 日 (木)	神経内科	伊藤 (彰一) 医師休診
2 月 24 日 (水)	眼 科	休診
2 月 26 日 (金)	眼 科	小池医師→大和田医師に変更
2 月 26 日 (金)	内 科	掛村医師休診

(変更する場合があります。休診等の情報は、北棟 1 階の掲示板をご覧ください。)

3. 救急外来について

救急外来で診察を希望される方は、直接来院される前に、必ずお電話で診察が受けられるかご確認下さい。

入院中の患者様の診察など他の業務により、お断りする場合やしばらくお待ち頂く場合もありますので、予めご了承下さい。ご協力とご理解をお願い致します。なお、当日の精算は出来ません。

・会計にて一時預かり金をしています。

お問い合わせ先

地方独立行政法人

さんむ医療センター 地域医療連携室

住所：〒289-1326 千葉県山武市成東 167 番地

TEL：0475 (82) 2521 FAX：0475 (82) 3354

