

笑いで免疫力UP!

No.17 さっちょこ作



あるあるメモ

私たちの体の中には、外部からの病原菌などを排除する仕事をする「免疫力を高める細胞」(NK細胞)があります。この細胞は、精神状態によって強くなったり、弱くなったりするそうです。がん患者は「がん」の告知を受けることだけでも精神的に大きなストレスとなり、この免疫力を高める細胞の働きを弱めてしまうとも考えられます。「笑う門には福来る」昔から使われている言葉ですが、よく笑うことによって免疫力を高める細胞が活性化して、福が訪れるのかもしれない。

あるある情報

抗がん剤治療を行う判断の一つに、白血球の数値があります。基準値より低くなると免疫力が低下しているとみなされ、治療が延期される場合もあるようです。最近では、免疫力アップのために、事前に注射を打って白血球を増やす方法がとられることもあるようですが、費用が高いというマイナス面もあります。ですから自力で免疫力を上げる「笑い」のパワーは有効かもしれません。

こころの駅舎 がん患者 “あるある”かわら版

読者投稿欄「こころの駅舎」ひろ・ば



こころの駅舎に参加されている皆さんに、“あるある”かわら版への投稿を呼び掛けたところ、早速原稿をお寄せいただきました。いずれ4コマ漫画に登場するかもしれませんが、投稿者第1号の原稿をご紹介します。

抗がん剤の治療中、何を食べてもヘドロを食べているようで、水さえもまずく、テレビの食事シーンを見ても気持ちが悪くなったりしました。でもたまに食べ物が美味しそうに見えることもあり、買い物に行った時に喜んで買って帰って食べてみても、やっぱりヘドロのようでした。それでも「食事は薬だ」と思って無理して食べていたら、主人は食欲があるからと、勘違い！周囲の人に「家内はもう元気、元気。」とっています。(本当はそうじゃないのに…)何だか悲しくなりました。(保坂)

皆さんも、心当たりありませんか？

12月は、年3回開催している「こころの駅舎」のイベントです。今回は「がん向き合い がんと共に生きる～私からみなさんへのメッセージ～」と題した本家好文先生のご講演と、交流会です。有意義なひとときを、皆様と一緒にしたいと思います。お友達をお誘いあわせの上、是非ご参加ください。

- 日時;令和元年 12月19日(木)14:00~15:30
- 場所;東広島芸術文化ホールくらら 3階 303号室
- お問合せ先;地域連携室あざれあ(082-493-7360)

12月のこころの駅舎



“4コマ漫画”に込めた思い

 4コマ漫画には「こころの駅舎」に参加されているがん患者さん・ご家族を中心に、患者さんを支える医療スタッフなどが登場しています。ユーモラスに描かれるがん患者さんの日常(療養)生活のひとコマが「こんなこと“あるある”」「こんなことがあるんだ・・・」と、がんに対する理解を深めるきっかけになればと願っています。



*漫画を描いてくださっている さっちょこさんは、がん患者さんのご家族です。

■ 毎月第4木曜日

■ 開催形態

イベント型(4月、8月、12月)

[時間] 14:00 ~ 15:30

定期型(上記以外の月)

[時間] 14:00 ~ 18:00

■ 東広島芸術文化ホール くらら

東広島市西条栄町7番19号



*「がん患者“あるある”かわら版」小冊子についてのお問い合わせは、(一社)東広島地区地域連携室あざれあにお願いいたします。



第17号(令和元年11月28日)

こころの駅舎発行



〈事務局・発行協力〉
一般社団法人 東広島地区医師会
地域連携室あざれあ
電話：082-493-7360
FAX：082-493-7361

