



よしのだより

令和6年12月発行
奈良県吉野保健所

がん患者サロン「よしの」とは…

がん患者や、その家族同士が悩みや不安を語り合うことができ、同じ体験をした仲間が集う場です。交流会では、ピアサポーターさんの進行により、会話を通じて体験を共有したり、情報交換を行っています。

★令和6年度 がん患者サロンを開催しました★

令和6年11月28日（木）に開催し、10名の方が参加されました。今回は、南奈良総合医療センター（地域がん診療病院）と共催で開催しました。中辻医院 副院長の福岡篤彦先生に『笑い与健康～笑って元気！心身にもたらす笑いの効果～』をテーマにご講演いただきました。笑いヨガの演習もあり、とても楽しい時間でした。また、交流会ではピアサポーターさんの進行により、参加者同士、困りごとや生活での工夫点など情報交換等を行いました。

講演会でのお話の一部ご紹介

- 笑いは体にとって良い影響を及ぼす（研究結果や論文で発表されていることをもとに）
 - 例）笑いでがん患者さんの免疫力向上！（笑えばNK細胞の割合が1.3倍に増えた）
 - 化学療法に伴う嘔気には笑いヨガが有効
 - 笑うと痛みが感じにくくなる→笑いは痛みを和らげる など
- 子どもは1日に300～400回笑うが大人は50回以下。高齢になるともっと減る。
 - 笑いヨガは「アッハッハ」と声を出して自ら笑うこと。笑いヨガは身体には「作り笑い」と「本物の笑い」の区別がつかず、どちらの笑いでも身体的には同じ効果が得られるという科学的根拠に基づいている。
- 我々は楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しくなるのだ

交流会（こんなお話、ご意見がありました）

- 「外に出て季節を感じる事が気分転換になっています。」
- 「病気に向かっていくには正しい情報を得ることが大事」
- 「苦しい胸のうちを言葉につづることができ、気持ちが楽になりました」
- 「最近笑いのない生活ですが、もう一歩前進し、頑張ろうと思います」



令和7年度のがん患者サロンは、日程や内容が決まり次第、ホームページや広報等でお知らせします。みなさまのご参加をお待ちしています！

