

健康になる心の持ち方

～心と体の健康について考えてみませんか？～

和水町立病院 内科 松尾 孝



最近、脳科学などの研究でわかってきたことをご紹介します。

以前から笑いが健康によいと言われてきましたが、実際に面白い漫才や落語、漫談などを聞いて笑うと免疫力が上がり、癌や生活習慣病の患者さんの回復に大いに役立ったという研究結果も出てきました。

また、心の底から笑わなくても、口角を上げ笑顔を作るだけで、つまり作り笑いをするだけで、脳の前頭葉の働きがよくなり、プレッシャーがかかっているような状況でも、冷静な状況判断ができ、ピンチを解決する方法が見つかりやすくなるそうです。

外国の映画などで、主人公がピンチに陥った時、ニコッと笑ってジョーク（冗談）を飛ばして、その窮地を脱するシーンがよくありますが、あれは単に映画を面白くするためだけでなく、脳科学からみても理にかなっていると思われます。

私たちも毎日の生活の中で、大なり小なりピンチに立つことがあります。病気になった時の応用として、こんなのはいかがでしょう。

例えば、熱が出た時、「熱がでてしまった、どうしよう（>_<）」と心配ばかりしていると、ストレスになって体に悪い影響を与え、回復が遅れますが、「体が体温を上げて、ウイルスや細菌をやっつけてくれているんだ。これでよくなる（^_^）」と思うと、ストレスが軽減し、体の血流や細胞の働きがよくなり、病院でもらった薬もよく効いて、結果的に早く回復します。

また、下痢の場合も、いたずらに心配ばかりするよりも、「私の体が下痢を起こして、体内の悪いものを早く出してしまおうとしてくれているんだ。これでよくなる（^_^）」と思うほうがストレスも少なくなり、体の回復力が適切に働くようになります。

本当に私達の体はよくできていて、私達の体が早く回復するために、必要に応じて自然治癒力を働かせ、熱や下痢などの症状を起こしているのです。その自然治癒力を十分に発揮してもらうためには、病院の治療を受けながらも、自分の体の自然治癒力を信じている心の持ち方が大事だと思います。



自然豊かな川づくり

～平成20年度水質検査結果～

和水町と菊池川流域同盟(菊池川流域9市町)では、町内の河川11ヶ地点の水質検査を年2回実施しております。

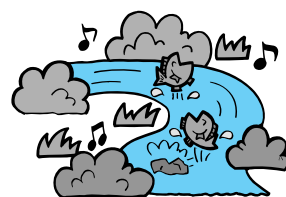
検査結果は以下のとおりでした。

平成20年度水質検査結果一覧表

	①江田川(馬場橋下)		②日平川(通道橋下)		③久米野川(岩尻水上)		④久米野川(蛇田眼鏡橋下)	
検査項目	5月	12月	5月	12月	5月	12月	5月	12月
BOD(mg/ℓ)	0.9	0.5	0.9	0.5	0.6	0.5	0.5	0.5
SS (mg/ℓ)	11.0	1.0	2.1	1.0	1.0	3.2	1.0	1.0

	⑤久井原川(久井原橋下)		⑥内田川(眼鏡橋下)		⑦深倉川(東眼鏡橋下)		⑧藤田川(内藤橋下)	
検査項目	5月	12月	5月	12月	5月	12月	5月	12月
BOD(mg/ℓ)	0.7	0.5	1.0	0.6	0.7	0.5	1.2	2.9
SS (mg/ℓ)	4.5	2.3	4.4	2.4	8.7	1.6	4.9	6.5

	⑨和仁川(かじはら橋下)		⑩岩村川(寺の本橋上流)		⑪和仁川(平野橋上流)	
検査項目	5月	12月	5月	12月	5月	12月
BOD(mg/ℓ)	1.4	0.5	0.8	0.5	0.8	0.5
SS (mg/ℓ)	5.2	1.0	3.7	1.0	6.3	1.8



用語の説明

BOD…生物化学的酸素要求量のこと。河川水の中の汚染物質が微生物によって無機化あるいはガス化するとき必要とされる酸素量。この数値が大きくなれば、その河川水には汚染物質が多く水質が汚濁していることを意味する。10mg/ℓ以上になると悪臭等の発生がみられる。(基準値2mg/ℓ以下)

SS……粒径2mm以下の水に溶けない懸濁性の物質をいう。水の濁りの原因となるもので魚類等の生息に影響を与えたり、日光の透過を妨げることによって水生生物の光合成作用を妨害するなどの有害作用がある。また、有機性浮遊物質の場合は河床に堆積して腐敗するため、底質を悪化させる。(基準値25mg/ℓ以下)

河川水質の悪化は事業所からの排水や生活雑排水が主な原因となっています。私たちの心がけ次第で川をきれいにすることができるのです。みんなで親しめる河川を目指して取り組んでいきましょう。