



赤星薬局かわら版

赤星薬局の
ホームページが
できました！
<https://akahoshi-pn.com>

住所 熊本市東区花立3-15-24 TEL 369-0422 営業時間 朝9時～夜7時 定休日 毎週日曜日

2025

新年あけまして おめでとうございます



赤星薬局は 昭和52年に開局して、48年目を迎えます。

その間、単に調剤や薬の販売をするだけでなく、皆様の健康を守る
お手伝いをしたいと、食事のお話や、生活の注意点など

「病気になるない体づくり」をテーマに一緒に考え、ご提案もしてきました。
私たちの考えや、行動が地域の皆様にご賛同いただけますことを願いつつ、努力
してまいります。『赤星薬局かわら版』もその一環として毎月発行してまいります。

本年も どうぞよろしくお願いいたします。



笑う門には福来たる

笑いの健康効果

お腹から大笑いすると身体も元気になった気がします。実際「笑い」が心や体に
良いことは、医学的にも証明されており、病気の予防や治療にも注目されています。



笑いは
免疫力を
アップする！

若くて健康な人でも1日に3,000～5,000個のガン細胞が発生しています。

このガン細胞やウイルスなどを攻撃し、イキを守っているのが
ナチュラルキラー細胞（NK細胞）です。

「笑うことで、NK細胞は活性化し、ガン細胞やウイルスは滅んでいくことがわかってきました。

ただ「免疫力は強ければ良い」というわけではなく、HIVや膠原病など
自己免疫疾患と言われるものは、自分の免疫で自分の体を攻撃するという
困ったことを起こします...

「笑い」には行き過ぎを抑え、免疫システム全体のバランスを調整する効果もあることが
明らかになりました。

笑いは
脳の働きを
活性化する

脳の海馬という部分は
笑うことで、その容積を増し
記憶力がアップします。
また 笑いによって
アルファ波が増えるので
脳がリラックスします。

笑いは
幸福感と
鎮痛効果を
発揮する

笑うことで
脳内ホルモン^③エンドルフィンが
分泌され、幸福感をもたらすと
共に、モルヒネの数倍もの
鎮痛作用を発揮します。

その他にも 自律神経のバランスが良くなり、血圧が低下する、血行を良くして
新陳代謝が活発になるなどの健康 効果が高まります。

さあ、今年はお正月から 大いに笑いましょう
福がやってきますよ!!

