

30秒でチョットした情報通になれる



■8日は笑いの日。笑は「はひふへほ」

「かあ、かあ、かあ、かあ」と笑う。「うわあ、うわあ、うわあ」と笑う。歌舞伎や文楽では英雄がこんな笑いをします。私たちが笑うときはこんな笑い方をしません。「はひふへほ」と笑います。いわゆる「笑いのはひふへほの法則」です。「は」は『はははは』。「ひ」は『ひひひひ』、「ふ」は『ふふふふ』、「へ」は『へへへへ』、「ほ」は『ほほほほ』。笑いはこの5文字です。

さて、「はひふへほ」。この発声は息を吐きます。息を吸いながら「はひふへほ」と発声し、笑えません。

私は、よく寄席に落語を聞きに行きます。

■息を吐くときに観客は笑う

そんなとき名人はすごいなと思います。お客は一斉に笑います。ということは、お客は一斉に息を吐いていることになります。

お客が笑う瞬間に息を吸っていたら笑えません。落語家はお客が息を吸った後に、笑いのネタ話して息を吐かせて笑わせるのです。

落語家はお客が息を吸う、吐くを操作、指揮しているのです。これが寄席に行って名人はすごいなと思う理由です。

■「笑う門には福が来る」

「笑う門には福が来る」ということわざがあります。なぜ福が来るのでしょうか？

笑いは息を吸い、吐きます。笑い続けると息を吸い、吐き続けます。腹筋、横隔膜、肋間筋、顔の表情筋を動かします。これで筋肉運動します。筋肉を鍛えることになります。内臓を運動させることになります。

呼吸は活発になります。心拍数が上がります。酸素の消費量が増えます。笑うのは健康に良いといわれる所以です。

それで「笑う門には福が来る」のです。

30秒でチョットした情報通になれる



健康情報



八月 夏バテになる生活

■夏バテの原因は「のぼせ」

夏バテの原因って何だと思いませんか？

調べてみました。その原因は「のぼせ」だそうです。

「夏バテ」の原因が「のぼせ」とは、ちょっと意外でした。

「のぼせ」とはどんな症状でしょうか？

湯に長く浸かっていると「のぼせ」ます。

「のぼせ」ると、どうなるのでしょうか？

頭に血がのぼって、上気した状態になってぼうっとなります。体がほてって体温調節がうまくいかなくなります。それで体調が悪くなり食欲不振になったりします。これが「のぼせ」た症状です。さて、夏の気温が高い状況で「のぼせ」症状になってしまう日常生活はどんな過ごし方でしょうか？

■夏バテが始まる「のぼせ」症状？

●睡眠

夏、暑いと寝苦しくなります。暑いからと半袖Tシャツ・半ズボンや全裸に近い姿で寝てしまいます。人は寝ていても汗をかきまです。その汗が気化して体温調節します。ところが体を露出して寝ると体温調節が鈍ります。「のぼせ」症状の始まりです。

●食事

35度近い気温が続くと、つい冷たい食事を繰り返してしまいがちです。例えば、そうめん、ひやむぎ、モリそばなど冷たい麺ばかり食べてしまいます。これが食欲不振の原因になります。「のぼせ」症状の始まりです。

●水分

汗をかくとノドが渇くからついつい冷たい水分一度に大量に飲んでしまいます。これで発汗作用が狂います。「のぼせ」症状の始まりです。

あなたは思い当たりますか？ こんな生活をしていると「のぼせ」状態になります。夏バテになります。さて夏バテ対策は？

さくら保険サービス通信

〒830-0037 福岡県久留米市諏訪野町2570-9高村ビル2F

TEL 0942-37-7351 FAX 0942-37-7352

さくら保険サービスのURL <http://www.sakurahoken.net>

14年
8月号

30秒でチョットした情報通になれる



■夏ばて＝「のぼせ」症状にならない対策は何か？

夏バテの原因は「のぼせ」でした。体熱を放出できなくなって「のぼせ」てしまいます。

暑いと体熱を放出して体温を下げます。汗をかいて、汗を気化させて、体熱を放出させます。それができなくなって暑いのに体熱を放出できなくなった状態で「のぼせ」るわけです。

この「のぼせ」状態をなくす。それが夏バテ対策になります。それにはどうしたらよいでしょうか？

●睡眠対策。

「寝る」ことは体のエネルギー量をたくさん使います。その証拠に高齢者はエネルギー量が少なくなって熟睡できなくなります。

睡眠中は汗をいっぱいかきます。エネルギーを使って新陳代謝を活発にしている証拠です。裸で寝ると汗をかきません。体温を下げないです。体温を下げるには寝まきやパジャマを着て、汗をかきます。睡眠中に目覚めた時も汗をかけるようにコップ1杯の水を飲むようにします。これで「のぼせ」症状がなくなります。

●食事対策

バラエティーに富んだ食事をします。それが夏バテ対策です。それには食欲を起こすことです。山椒、胡麻など食材や酸味のある果物など消化、吸収を助ける食材を食べて食欲増進を図ります。そうしたら、肉類、イワシ、サバ、ウナギ、大豆などたんぱく質とビタミンB群を食べます。これが夏バテの食事対策です。

●水分対策

夏は1日2～3リットルの汗をかきます。だから夏は水分をしっかりととらなければなりません。問題はそのとり方です。一挙に水分を補給しないことです。適量の水分を補給するようにします。以上夏バテ3対策。

さくら保険サービス通信

〒830-0037 福岡県久留米市諏訪野町2570-9高村ビル2F

TEL 0942-37-7351 FAX 0942-37-7352

さくら保険サービスのURL <http://www.sakurahoken.net>

14年
8月号

30秒でチョットした情報通になれる



8月のトピックス

ジェネリック医薬品のメリット



2013年11月号にジェネリック医薬品を紹介する記事を掲載しました。今回、病気になって治療費以外に薬代が意外にかかることを知りました。改めて、ジェネリック医薬品について調べたところ厚生労働省の調査資料『平成24年度診療報酬改定結果検証に係る調査(平成25年度調査) 後発医薬品の使用状況調査 結果概要(速報)【案】』)がありました。

生活習慣病やがん手術後の再発症を低くする薬など長期間にわたる薬代はジェネリック医薬品があったら価格が安いからです購入した方が得と思うはずですが、ところが上記調査資料と読むと意外に購入していないのです。なぜでしょうか？ その回答もこの資料に載っていました。その理由の詳細はQ&Aを読んでください。ここでは、改めてジェネリック医薬品を簡単におさらいしておきましょう。

●ジェネリック医薬品とは

病院の医者から処方してもらい薬局に処方箋を渡して買う「医療用医薬品」は2種類あります。一つは新しく開発・販売される「先発医薬品(新薬)」です。もう一つは先発医薬品の特許が切れた後に他の医薬品メーカーが同じ有効成分で製造・販売する「後発医薬品」です。これがジェネリック医薬品です。

●ジェネリック医薬品のメリットとは

「先発医薬品(新薬)」を開発するには長い年月と開発費も莫大です。それで医薬品メーカーは開発した「先発医薬品(新薬)」を独占的に販売できる特許期間(20~25年)があります。その特許期間が終了すれば他の医薬品メーカーも同じ薬を製造・販売できます。これがジェネリック医薬品です。薬の値段も「先発医薬品(新薬)」と比べて3割~5割程度も安くなります。