

# 健康交差点

企画:日本医師会  
No. 12

健康交差点では、  
皆さんからの  
ご意見・ご要望を  
お待ちしております。

日本医師会  
「健康交差点」

〒113-8621 東京都文京区本駒込2-28-16  
FAX: 03-3946-6295  
Eメール: kousaten@po.med.or.jp

## 「笑えば健康になる」

桂 三枝 (落語家)

このことはかなり研究が進んでおりますが、先ごろ、アメリカで楽しいことを考えるだけで、免疫機能が高まるということが実験で明らかにされたのです。

例えばですよ、桂三枝のテレビを見て、笑っていただくだけで健康に良いわけですが、朝から、「今日は三枝の『新婚さんいらっしやい』を見よう」とか、「落語を聞きに行こう」と考えるだけで健康に良いということなんです。なんてね。

ところが、笑っていたく方は結構気楽に見えて大変でして、まず、一番

気を付けているのが声の管理です。声帯はある程度は鍛えなくてはいけないのですが、使いすぎるのもよくないそうで、普段は意外と無口です。もちろん、たばこは吸いませんし、お酒もほとんど飲みません。ただ、最近声だけが大事なのではないと気が付きました。実は脳なんです。いくら声を大事にしてもネタを忘れてたら終わりですから。

ものを忘れないようにするにはどうしたらよいか？ 良い先生がいたらご紹介ください。



日本医師会ホームページでもご覧いただけます。 <http://www.med.or.jp/kousaten/>

## カルテを見たことがありますか？



あなたは、自分のカルテを見たことがありますか？

診察の際、医師は患者さんに十分な説明と情報提供を尽くし、納得がいくまで質問に答えるように努めています。

それでも、あなたが「まだよくわからない」「自分の目で確かめたい」という疑問をもった場合には、カルテを見せてもらうことができます。また、希望があれば、カルテのコピーを求めることもできます。

ご不明な点は、お気軽におたずねください。

待合室に掲示し、患者さんにお見せください。