

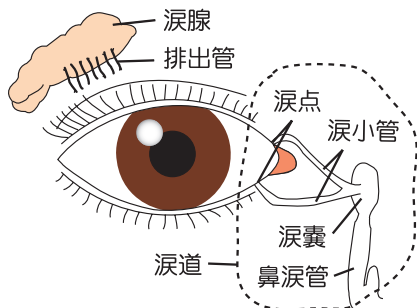
知れば知るほど深みにはまる、涙について少し考えてみませんか？ (米)

## 涙の正体とメカニズム

涙には、「基礎的な涙」、「反射性の涙」、「心因性の涙」の3種類があります。基礎的な涙は、目の表面を潤しておくために常時分泌されています。目の表面に接している粘液層・中間層の水層・水分の蒸発を防ぐ油層の3層からなり、目の表面を保護しています。

涙は水分の他、塩分や抗菌作用をもつたんぱく質などを含有しています。

涙腺から分泌された涙は、排出管を通り目の表面を通過した後、目頭の涙点に入り、そこから涙小管・涙囊・鼻涙管を通して鼻に排出されます(涙道)。涙が特別大量に出たとき、涙点はこれを処理しきれなくなり、瞼から外へ溢れだします。私たちが通常「涙」と呼ぶものはこの溢れ出た水滴です。



## 涙の役割

- ・角膜や結膜を潤し、乾燥から守る
- ・目に入った化学的刺激性物を薄め、異物を洗い流す
- ・細菌・紫外線から目を守る防御壁となる
- ・雑菌を消毒する
- ・角膜へ酸素を送り、二酸化炭素などの代謝産物を受け取る

## 涙と感情～カタルシス効果～

嬉しいとき、悲しいとき、痛みを感じたときなどに流す涙が心因性の涙です。なぜ悲しいときに涙が出るのか、疑問に思ったことがある人も多いのではないのでしょうか。

涙をコントロールしているのは自律神経系であるとされています。自律神経系はさらに、体が活発に活動するときに働く交感神経系と、体がリラックスするときに働く副交感神経系に分かれますが、涙が出るためにはとくに副交感神経系の存在が不可欠とされています。つまり、情動体験によって心身が興奮した状態、あるいはストレスを受けた状態になったとき、そこから正常な状態に戻ろうとする働きの一環として、涙が流れるということです。

「泣いてすっきりする」という言葉はよく聞かれます。涙がカタルシス(浄化)作用をもつという確かな証拠はまだ得られていませんが、怒りや悲しみで流す涙には、人がストレスを受けたときに血中濃度の上がる副腎皮質刺激ホルモン(ACTH)などが含まれています。

つまり、涙はこれらホルモンを排出して量を調節し、身体を恒常状態に戻そうとしているのだと考えることができます。

はみだし  
すてーじ

あなたはどなた?  
⇒4~5ページを読んでください。

涙のはたらきが低下すると...

## ドライアイ

ドライアイは、涙の量が足りなくなったり、涙の成分が変化することによって、目の表面に障害(傷)が生じる目の病気です。“目の粘膜の肌荒れ”のような状態で、誰でも発症しうる病気であり、コンタクトレンズ装着者の40%、オフィスワーカーの3人に1人がドライアイであると言われています。その原因は、パソコンやTVゲームといった瞬きの減る作業、エアコンなどによる空気の乾燥、睡眠不足、ストレス、読書、コンタクトレンズの装用、病気など多岐に渡ります。

### ドライアイ自己チェック

- |                                  |                                      |
|----------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が疲れやすい | <input type="checkbox"/> 目が赤くなりやすい   |
| <input type="checkbox"/> 目が痛い    | <input type="checkbox"/> 理由もなく涙が出る   |
| <input type="checkbox"/> 目やにが出る  | <input type="checkbox"/> 物がかすんで見える   |
| <input type="checkbox"/> 目が重たい   | <input type="checkbox"/> 目がゴロゴロする    |
| <input type="checkbox"/> 目が乾く    | <input type="checkbox"/> 光をまぶしく感じやすい |
| <input type="checkbox"/> 目がかゆい   |                                      |

5つ以上チェックがいたら、ドライアイの可能性が高くなります。少しでも違和感があれば、早めに眼科専門医に相談しましょう。

### ドライアイ対策法

- ・瞬きの回数を増やす
- ・コンタクトの長時間装用を避ける
- ・遠くののを見つめる
- ・作業するディスプレイが目線より下になるように配置する

### 涙を補充 正しい目薬の差し方

- ①石鹸で手指をきれいに洗う。
- ②目薬の先端を、目やまつげに直接触れないように注意して、点眼する目の位置に固定する。もう一方の手の人差し指で、下瞼を押し下げてポケットを作る。一回に一滴ずつ出るように、そっと点眼瓶に圧力を加える。
- ③点眼後は静かに瞼を閉じて、瞬きをしないで約1分間、目をつぶるか軽く目頭を押さえる。

(農・1 冬のソナタ)  
(私の全てがそこに;編)