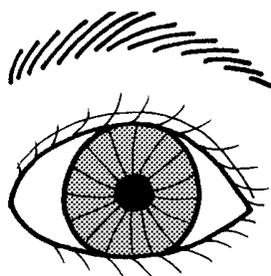




黒板の文字、見えますか？

彼…
彼女… の心、見えますか…？



《目は心の窓》とされています。

くもった視力で見えづらいのは、黒板の文字ばかりではありません。

美しいものを美しいと感じる感性も鈍らせてしまいます。

見えづらい分、どこかで損をしていませんか？

あなたの大切なものを見失わないうちに、少し目の健康にも心を配ってください……。

10月10日は目の愛護デーです。4月の検診で受診勧告書をもったままになっている人は、この機会にぜひ、**眼科を受診**しましょう。

今月は、目にちなんで、「涙の話」をお届けします。

高校生にもなれば、さすがに擦り傷や切り傷で保健室に泣きこんでくる人はいませんが、「頭が痛い」「お腹が痛い」と訴えている間に**じんわり涙が滲んでくる**人がいます。

友だちのこと、親のこと、勉強のこと、話が入り混じって、**涙がポロッとこぼれる**人がいます。もちろん涙を流しても痛みやつらさが治まるわけではないのですけれど、でも、人間だけが流す「つらい時や悲しい時に出る涙」には、**何か特別な意味がある**のかも知れません。

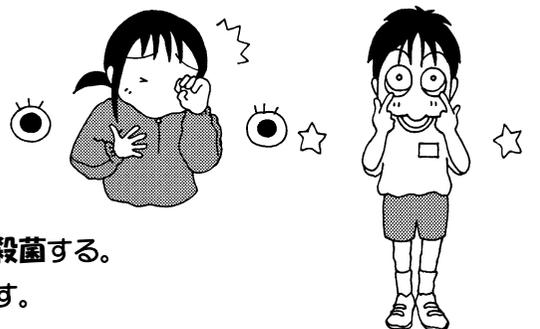
涙の効用

★目を開いている時、涙はいつも出ている……。

涙には

- ・目の表面の乾燥を防ぐ。
- ・角膜の表面を滑らかにし、きれいな像を結ばせる。
- ・目に入ってきた異物（ゴミ、ホコリ）を洗い流して殺菌する。

などの働きがあり、これを「基礎分泌」と呼んでいます。



でも、人は悲しい時やつらい時、くやしい時や、そしてうれしい時にも涙を流します。

これは基礎分泌に対して「**反応分泌**」と呼ばれるもので、この涙には、脳神経の中にある**自律神経**が大きく作用しています。このような喜怒哀楽で流れる涙（反応分泌）は別名「**感情の涙**」ともいわれています。

さて、最近あなたは泣いていますか…？

みなさんは、思いっきり涙を流して泣いたら、その後で気分がすっきりした……。という経験をしたことはありませんか？ これは気のせいでしょうか…？

いえいえ、決して気のせいなんかではありません。

実は、涙には実際に「**癒しの効果**」があるのです。



★涙は化粧と共にストレスも洗い流す…？

笑いには体の免疫力を高める作用があることは、もうすでによく知られています。

ところが 涙にも同じような働きがあることが最近の研究で分かってきました。

うれし涙ならわかる気もしますが、つらい時や悲しい時、悔しい時や腹が立った時に流す涙は体に悪そうな気がしますよね。

でも感情を刺激して流す涙 = 「感情の涙」には**どれもストレスを解消し、**

免疫力を高める効果があるのです。

ストレスと関係が深い自律神経には、緊張や興奮を促す**交感神経**と、リラックスや安静を促す**副交感神経**があります。泣いて涙が出る状態と言うのは、**気持が高ぶった交感神経優位の状態から、副交感神経優位の状態に切り替わる**ことによって起こっています。

つまり、**泣くことによって、興奮状態からリラックスモードへとスイッチがチェンジ**されるのです。そして同時に、怒りや悲しみで体内に増えた**ストレスホルモン**を涙と共に**体外に排出**していきます。

また、泣いた後には、**脳内ホルモンのひとつでモルヒネのような働きをする「エンドルフィン」**という物質が増加する事も分かっています。エンドルフィンには**痛みをとったり、心を落ち着かせたりする作用**があります。適度な運動の後、気持がすっきりするのはこの物質が関係しているのですが、泣いた後にも、この**エンドルフィン効果**が得られるという訳なのです。



なるほど……。

保健室の涙にも、やっぱり心の緊張や病気の不安を和らげようとする**心の働き**があったんですね。

ストレス解消に、泣こうよ！ という訳で

じゃあ、手っ取り早く、**玉ねぎ大量みじん切り作戦!**は……いかがでしょう？

いえいえ、玉ねぎを切って流れる涙は、「基礎分泌」の涙。

ただ刺激から目を守っているだけで、ストレスホルモンにもエンドルフィンにも**まったく関係なし**。

では、一番 **ストレス解消効果が高い涙は、どんな泣き方???**なのでしょう。

うれし泣きでも、くやし泣きでも、涙によるストレス解消効果は同じくらいです。

ただ、笑いと涙のストレス解消度を比べてみると、コミカルなドラマを見て笑った時よりも、ストーリーに心が揺り動かされ、**感動して涙を流した時の方が**、ストレス解消効果が高く、また長続きもすると言われてます。

笑いに勝る涙の威力……。つまり **ストレス解消度 NO.1** は、「**感動の涙**」という訳です。皆さんも、秋の夜長、何か感動できる本や映画を見つけて、ストレス解消につなげてくださいね。

