花沢アイクリニック通信

第85号
H30年1月

なみだのおはなし

2018年、あけましておめでとうございます。院長の梅津由子(うめつよりこ)です。

2009年10月にこのクリニックをオープンし、9回目の新年を迎えました。平成から次の時代への移行も決まり、時が過ぎ去る速さに驚くばかりです。

さて、誰でも楽しいこと、苦しいこと、悔しいことを経験しそれぞれの人生を歩んでゆきますが、今回は、そんな時々に流れる涙についてお話しようと思います。

「涙」には大きく分けて3種類あります。1つは目の表面を保護したり酸素を供給したりするために基礎的に分泌される涙です。（これは裏面でテーマとなっています）2つ目は玉ねぎを切ったときや、煙やゴミが目に入ったとき、ワサビを食べたときなどに出る刺激性の涙です。そして3つめは、情動(じょうどう)の起伏(きふく)によって出る感情性の涙です。

感動して泣く、悲しくて泣くなど、感情の表現として涙を流すことができるのは人間だけにある行為。涙は自律神経(じりつしんけい)のなかでも交感神経(こうかんしんけい)と強く結びついていますが、感情のたかぶり(こうかん)によって交感神経(しんけい)が優位になると、まぶたの奥の涙腺(るいせん)が刺激され、涙が流れるのです。

涙の成分の98%は水分です。残りの2%がタンパク質やナトリウム、リン酸塩(さんえん)などです。悔しさや怒りなどを感じて心身が緊張したとき、交感神経(こうかんしんけい)が刺激されて流れる涙はナトリウムを多く含んでいます。悔しいときによく「しょっぱい！」などといいますが、悔し涙はゴミが目に入って流れる涙よりも塩分が多いので、実際にしょっぱく感じるのです。一方、悲しいときの涙やうれし涙は、水っぽく甘い感じがします。 感情によって涙が流れると、脳(のう)から分泌(ぶんぴつ)されるホルモンの「プロラクチン」や、副腎皮質刺激(ふくじんひしつしげき)ホルモンの「ACTH」、副腎皮質(ふくじんひしつ)ホルモンの「コルチゾール」といったストレス物質も涙と一緒に体外に流れ出ます。つまり、感情がたかぶって流れる涙には、ストレスの原因になる物質を排出(はいしゅつ)する重要な役割があるのです。さらに、涙にはストレスによって生じる苦痛をやわらげる脳内(のうない)モルヒネ「エンドルフィン」に似た物質も含まれているといわれています。涙を流した後は副交感神経(ふくこうかんしんけい)が働きます。副交感神経(ふくこうかんしんけい)は寝ているときや安静にしているときに働くため、涙を流すことは、気持ちを落ち着かせることにつながると考えられています。

たまには感動的な映画をみて涙を流し、日々のストレスを解消しましょう。

それでは今年もよろしくお願いいたします。

（ちなみに私が泣けた映画は古いところでフェリーニの「道」、「ニューシネマパラダイス」、たまたまTVで見た日本映画の「手紙」：いずれもラストで涙腺決壊(るいせんけっかい)）

目玉いきいきライフ

目玉いきいきライフのコーナーでは、
目の健康に関する情報や、
耳より情報（眼科だけどっ）をお届けします。

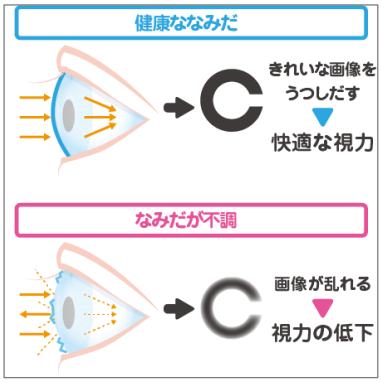
涙の不調は目の不調

「まばたきを 10 秒間がまんできない」「ときどきかすんだり、見えにくいときがある」「不快なことがよくある」あてはまる方は、涙の不調のせいかもしれません。涙は目の表面をおおっていて、目を守っています。涙は、**涙液**（涙の主成分で、栄養の宝庫）、**脂質**（涙の表面をカバーしている）、**ムチン**（ネバネバ物質が涙を目にはりつける）の3つの要素でできています。これらのバランスが崩れると、目の不調につながります。

【涙の役割】

健康な目を保つために、涙にはいくつかの役割があります。

「酸素を与える」「目の表面に栄養を与える」「外敵から守る」「保湿」「ゴミや不要なものを洗い流す」「まばたきのまさつから守る」「視力の質をあげる」



【涙の不調でおこる目の不調と、その要因】

「ゴロゴロ、シバシバする」「目が重い、疲れる」「めやにがでる」「まぶしく感じる」「充血する」「目が開けにくい」「目がかすむ、なんとなく見えにくい」「ヒリヒリする、目の表面に痛みを感じる」など、涙の不調でおこる目の不調はたくさんあります。涙が不調だと、右図のように、視力の低下にもつながってしまいます。エアコンやヒーターの使用、空気の乾燥、パソコンやスマホの長時間使用、コンタクトレンズの使用、アイメイクや目もとの汚れ、加齢など、要因は様々です。

【治療とセルフケア】

眼科でおこなう涙の治療は、目薬での治療（涙の成分のムチンを増やして、涙を安定させる目薬や、ヒアルロン酸で目の表面を保湿する目薬があります）、涙をためるプラグでの治療（涙の排出口である涙点をふさいで、目に自分の涙をためる方法です）があります。

治療のほかにも、ちょっとしたセルフケアを取り入れることで、涙をパワーアップさせることができます。

保護メガネをかける：外部からの刺激を防いだり、涙の蒸発を防ぐことができます。

まばたきを増やす：パソコンやスマホに集中していると、まばたきが減ります。意識してまばたきしましょう。

あたためる：ホットタオルなどで目の周りをあたためることで、涙に重要な脂腺の働きが改善されます。

目もとを清潔にする：まつ毛の根元は汚れがたまりやすく、まつ毛ダニが増えてしまうこともあります。お化粧はしっかり落とし、メヤニがついたら清浄綿でこまめに拭き取るなどして、目元はいつも清潔にしておきましょう。

サプリメントを活用する：腸内細菌を改善することで、涙を増やすサプリメントも発売されています。くっきりコンタクトでも取り扱いしておりますので、興味のある方は、気軽に声をかけて下さい。

2018 年も元気に
目玉いきいきライフだワン！

編　集　後　記

あけましておめでとうございます。
今年は戌（いぬ）年。賢くて、優しくて、頼れる忠犬のように、皆様に愛されるよう、今年も頑張りたいと思いますので、クリニック通信をどうぞよろしくお願いいたします。

犬派：YASU・プッチ・ビッキ