

悲しいとき、くやしいとき、うれしいとき、不思議と自然に涙が出てきます。私はドラマを見たり、本を読んだりしていて、悲しいシーンや感動的な話に出くわすと涙がでてしまいます。そのように涙もろい人もいれば、小さいとき以来、泣いたことがないという人もいますね。皆さんは最近、いつ泣きましたか？

涙って何だろう？

涙は何からできている？

ほとんどが水です。その他塩分、カリウム、たんぱく質などがほんの少し含まれています。同じような成分でも汗や唾液よりきれいです。

悲しいときに涙がでるのは？

涙がでるしくみには「自律神経」がかかわっています。自律神経は自動的にからだや心の調子を整えていますが、そのうち「副交感神経」は休む神経と呼ばれ、眠っているときやリラックスしようとするときに働きます。

悲しい気持ちが強いとからだや心に良くないので、リラックスしようと「副交感神経」が働き、涙がでるのです。

涙の味は？

悔しいときの涙

→涙に含まれる塩分が多くなり塩辛い

悲しいときの涙

→量が多く水っぽい

うそなき

→塩辛い

どれだけ悲しそうに泣いても涙の味でわかってしまいます。（気をつけましょう？）

涙の役割

目の乾燥を防ぎます。

目の表面をなめらかにします。

目に酸素や栄養を届けます。

目のごみやほこりを洗い流します。

細菌の侵入や感染を防ぎます。

パソコンやスマートフォンの画面を長時間見ていたり、ゲームをしていると目が乾燥しませんか？それはまばたきの回数が減るからです。時間を決めてときどき目を休ませ、意識してまばたきをするようにしましょう。

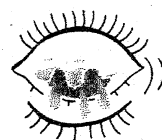
1分間のまばたきは

60

ふだん……………約20回

読書時……………約10回

パソコンやスマホ使用時……約 5 回



まばたきをすると目に涙が行きわたります。涙は目を潤して、酸素や栄養を与えたり、表面を滑らかにしてきれいに見えるようにしてくれています。

まばたきが減って目が乾燥するとドライアイに



ドライアイ・チェック

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ 目が疲れる | ☐ 涙が出る |
| ☐ 目が乾く | ☐ 目がかゆい |
| ☐ 目がかすむ | ☐ 光がまぶしい |
| ☐ 目に不快感がある | ☐ 目がごろごろする |
| ☐ 目が痛い | ☐ めやにがでる |
| ☐ 目が赤い | |
| ☐ 目が重く感じる | |

5つ以上チェックがあったら、眼科に相談しよう