

我孫子市民体育館 健康豆知識 2022/5

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！

みなさんは最近涙を流していますか？大人になると『泣くことなんてみっともない』という意識から我慢するということが多いのではないのでしょうか。実は涙には心身に良い影響を与えることがあります。今回はそんな『涙』について調べてみました。

涙はなぜ流れるの？

基礎分泌



「涙」は様々な状況や感情で流れますが、実は3種類に分けられます。
一つ目は**基礎分泌の涙**です。常に目の表面を覆っていて目を乾燥から守ったり、酸素などの栄養を届けたりする役割があります。この涙が不足するとドライアイの原因となります。
二つ目は**防御反応の涙**です。外部からの刺激に対して流れ、目にゴミが入ったり、玉ねぎを切ったりしたときに流れる涙です。花粉症などのアレルギー反応も同様です。
三つ目は**情動性の涙**です。「怒りや悲しみ」「喜びや感動」などの、心を揺さぶられたときに流れ、唯一人間しか流すことができない涙です。情動性の涙こそが私たちがよく言う『泣く』ということなのです。ここからは、三つ目の『情動性の涙』について詳しく説明していきます。



防御反応

情動性の涙の効果！【涙活】

『情動性の涙』にはストレスを解消させる効果があります。子どもの頃、大泣きをしていたらいつの間にか気持ちがスッキリしていた経験を誰しもがお持ちだと思います！それは泣くことで、**自律神経が整えられていたからなんです**。

人は悲しみや悔しさをストレスと感ずるそうです。すると**交感神経が優位**になり、涙腺が刺激され涙が流れます。

涙が流れると脳からホルモンが分泌され、**副交感神経が優位**になります。副交感神経にはリラックス効果がある為、泣いた後は気持ちが落ち着きスッキリするのです。泣くってストレス発散にもものすごく良いことなんですよ！



悔しい（ストレス）



交感神経が優位に



脳からホルモンが分泌



副交感神経が優位に



スッキリ
リフレッシュ



涙活

涙を流すことが、ストレス発散になることが分かりましたね！上記では悔しさ、悲しみを例に説明しましたが、情動性の涙には感動の涙、嬉し涙も含まれます。自発的に感動し涙を流す活動『**涙活**』がいま注目を集めています！1か月に2～3分、泣くための時間を作りデトックスを図るものです。自宅で感動映画を見たり、スポーツ観戦しながら人目をはばからず号泣してみたいかたがでしよう？**一滴の涙は1週間分の疲れを癒す効果があると言われて**います。1週間のリセットに『**涙活**』を習慣にして見てください！

泣いた後のケア

泣いた次の日は目の充血や腫れが心配ですよね。涙を流した後ハンカチや手で強くこすことは目が腫れてしまう大きな要因です。ハンカチなどを軽く当てるように拭くと良いでしょう。それでも腫れてしまったという方は以下のようなケアを試してみてください。

①目の周りを冷やしてあげる。

まずは目の周りを冷やしてみましょう。意外に効果があります。冷やしすぎると目の周りが赤くなるので冷やし過ぎには要注意！

②目の周りのツボを押してマッサージをする。

右側に目の腫れに有効なツボを記載しました。

晴明(せいめい) ● 目頭の内側の位置！

承泣(しょうきゅう) ● 目の下骨のふちに位置している。瞳孔の真下！

ドライアイ等にも効果がありますのでパソコン作業やスマホ等をたくさんみる方にも効果あり！やさしくマッサージをしてみてください。

③泣いた後にはしっかりと睡眠時間を確保する！

一番は十分な睡眠時間をとる事です。しっかりとケアをしても睡眠時間が短ければ目は腫れてしまいます。ケアも忘れずストレスを発散しましょう！

目の腫れやドライアイに良いツボ

気持ち良く感じる程度のやさしい力で指圧します。
ツボ1か所につき3～5秒程度を目安としましょう。



●晴明(せいめい)

●承泣(しょうきゅう)