

# 涙のお話

私たちは時々涙を流します。悔しい時や悲しい時、うれしい時や感動した時にも涙を流すことがあります。涙は自律神経が刺激されて出のですが、実は感情の種類によって、涙の成分や味が違うのです。

悔しい時や怒っている時は、感情がたかぶって興奮していますが、こうした時に出る涙は、心と体を緊張させる「交換神経」が刺激されることによって出ます。この時の涙はふりしぼるように出ることが多いので、量は少なめで、ナトリウムを多く含んでいるために、しょっぱい味がします。



反対に、うれしい時や悲しい時、感動した時は、リラックスしていることが多いのですが、こうした時に流す涙は、心と体をリラックスさせる「副交感神経」が刺激されることによって出ます。ふいてもふいても、とめどなく流れるといったように、量は多めで、脂肪分が少なくカリウムが多めです。味は水っぽくて薄い味です。

悲しいとか悔しいといった感情がたかぶった時、思いきり涙を流すと、すっきりした気持ちになることが多いですよね。泣くという行為には、イライラや不安をしずめる効果があることがわかっています。



私たちがストレスを受けると、不安やイライラの原因になるホルモンが、脳の中に分泌されます。少しの量なら問題ないのですが、ホルモンがたくさん分泌されるとイライラや不安が強くなってしまいます。我慢出来ない程強くなると、友達とトラブルになったり、家族に八つ当たりをしてしまったりするかもしれません。その結果、相手も、そして自分も嫌な思いをすることになりそうです。

涙は、不安やイライラの原因になるホルモンを、体の外に出すというお仕事をしてくれます。つまり、涙を流すと、これらのホルモンが涙の中に溶けて一緒に出してしまうので、泣いた後はすっきりするのだそうです。特に女性の中には「泣くとすっきりする」という人が多いようです。涙は、まさしく心のお掃除屋さんですね。

日本人には、「感情のままに涙を流す」ことは恥ずかしいことだと考える人が、他の国の人と比べて多いように思います。ですが、心の健康のために、時には自分に素直になって泣くことも必要と言えます。

ただ、泣くという行為は、他人の迷惑になってしまうこともあるので、泣く時は人の迷惑にならないように、時と場所をよく選ぶようにしましょう。

