



# 涙

最近、泣いたのはいつですか？感動した時に流す涙には「カタルシス効果」があると言われています。涙と一緒に心の中のイライラやモヤモヤを外に出す「心の浄化」というような意味合いです。泣ける映画などを見て涙を流しストレス解消をすることを、「涙活（るいかつ）」とも呼びます。そんな楽しみ方もありかも(^\_^)

## 【涙の種類】

①ゴミなどを洗い流す涙、②感情の涙、③刺激の涙

中でも重要な涙が、感情の涙で次のような効果があります。

1. リラックス効果がある。
2. ストレスを解消する効果がある。
3. 免疫力を高める効果がある。



泣くと、リラックス状態になることに加え、脳をリセットするデトックス効果もあります。それは、涙の成分にはロイシン・エンケファリンという成分が含まれているからです。この成分は心身の苦痛を鎮静化する働きがあるのです。また、ストレスや悲しみを浄化する働きがあります。心のデトックス効果を上げるには最高のエクササイズです。

「涙には、感情の高振りによって出来たたんぱく質を排出し、感情を平静に戻すに働きがある」と……。そして、感情による涙に、ストレス反応によって生まれる副腎皮質刺激ホルモンが含まれ、涙を流すとストレス解消に繋がるということです。ストレスが多い現代社会においては、ストレスを解消するためにも、ぜひとも思いっきり涙を流したいものです。

## 【涙活】

月に数分、能動的に涙を流すことによって心のデトックスを図る活動

見知らぬ人たちが集まり、泣ける映画や朗読を聞いて意識的に涙を流す“涙活”が行われています。

人前で涙を流すなど、とんでもない”という意識が自ずと働き、まだまだ涙を受け入れることができない人が多いですが、泣くことは、人間が創り出したどんな薬よりも効果があります。思いっきり涙を流しましょう！心が開放され、ストレスが発散されますので、気持ちがスッキリしますよ。



## IT眼症とは

スマホ・テレビ・ゲーム・パソコンなどのIT機器を長時間使ったり、不適切な使い方をすることで、目や体が疲労し、現れてくるいろんな症状のこと。

## こんな症状ありませんか？

目やその周りの  
疲れ・痛み



首、肩、腕、腰などの  
こりや痛み



目が乾く  
(ドライアイ)



頭痛やめまい



ちらついたり、かすんだり、  
ピントがずれたりして、  
見づらい



食欲が出ない

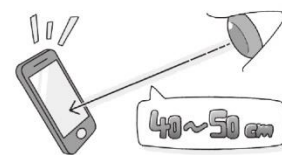


など

そんな人は...

### 目とIT機器の距離をチェック

少し見下ろす角度で、40~50cmくらい離します。見やすいように、文字の大きさなどを調整しましょう。



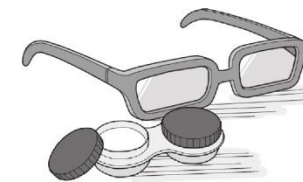
### 連続使用時間をチェック

50分以上は連続して使わないようにしましょう。「熱中すると忘れちゃう！」という人は、アラームを使うのもオススメ。



### メガネやコンタクトレンズの度数をチェック

遠くがよく見える度数になっていると、スマホの画面など、近くのは見づらいです。



目の症状の裏にいろんな病気が隠れていることも。IT機器の使い方を見直しても治らない場合は、病院へ