



女性の涙のヒミツ



こんにちは。院長の梅津由子です。今年は雪が少なかったせいもあってか、春の訪れが心なしか早いような気がする今日この頃です。

一般的には心浮き立つ春の訪れですが、花粉症の方にとっては憂鬱な時期。かゆみなどの症状に悩まされている方、まずはしっかりと点眼してください。

花粉症（アレルギー性結膜炎）などでかゆみや異物感とともに流涙が気になる方もいらっしゃると思います。実は涙には三つの種類があるんです。

・基礎分泌の涙

角膜に酵素や栄養を運んで保護し、目を閉じたり開けたりする時の潤滑油としての役割。

・反射性分泌の涙

目に入った異物から角膜を反射的に守ろうとするいわば防御壁のようなもの。

・情動性分泌の涙

気持ちが高ぶったときに流れる涙。

一般に、男性と女性とでは、女性の方が泣きやすく、涙を多く流す傾向にあるようです。「涙は女の武器」とか「女の涙に男は弱い」という言葉があるのは、やはり男性より女性がよく泣くことから生まれてきたのだと思います。



では、どうして女性の方がよく涙を流すのでしょうか？「女性の方が感受性が豊か」だからでしょうか。あるいは「男は『泣くな！』と教育されて育つ」からでしょうか。まあ、そのようなことも理由としてあげられるかもしれませんが、それより涙に含まれる成分が大きく関係しているという学説があるのです。

目の涙腺にあるプロラクチンというホルモンが、それです。プロラクチンとは、乳腺の発達や乳汁分泌を促す、女性ホルモンのひとつ。これが涙腺にもあることが近年の研究でわかってきたそうです。もともと、プロラクチンは男女のどちらにもあるのですが、いわゆる成長期をむかえる頃から、女性のプロラクチンは増えていき、男性の約1.5倍にまでなるのです。このホルモンの作用で、女性は涙腺が刺激されやすく、涙もろくなっているのではないかと考えられています。

体のメカニズムが違うことで、生理的な傾向も変わってくるのですから、人間の身体というのは不思議なものですね。



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。



今回の目玉いきいきライフは、おとなりのすずかぜ薬局さんとの
コラボレーションでお届けします。

薬剤師の村上先生から「点眼型洗眼薬」について教えていただきました！



教えて！むらかみ先生



目の中に入ったほこりなどの異物を洗い流すために使う「洗眼薬」についてご紹介します。
大きく分けて3つのタイプがあり、下記にそれぞれの特徴を示しています。
従来からある①、②の欠点を補い、利便性を高めた点眼型の洗眼薬が、2018年12月に発売されました。

①カップ型（アイボンなど）

特徴：洗浄液を入れたカップを目に押し当てて使用

欠点：カップが汚染しやすい、目の周りの汚れが目に入る、持ち歩きに不便

②防腐剤無添加の人工涙液（ソフトサンティアなど）

特徴：洗い流すように1回数滴点眼する

ヒト涙液に近く目にやさしい

日本眼科医会が推奨

欠点：使用期限が開栓後約10日間と短い

③点眼型（ウエルウォッシュアイ）

特徴：使用期限は開栓後約1ヶ月

手軽に持ち歩いて、簡単に使える

洗眼薬は、花粉を目の中から洗い流す目的にも使われます。

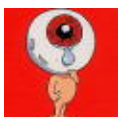
花粉が目の中に入ると、破裂（ハッチアウト）を起こし、その時に放出される成分がアレルギーを引き起こします。

人工涙液は、ハッチアウトを抑えることが報告されていますが、ウエルウォッシュアイの方がより効果が高いことが分かっています。

また、水道水による洗眼は、眼のバリア構造を乱してしまい、トラブルを招きやすいです。

それに比べて安全性の高い洗眼薬ですが、使いすぎは同様のトラブルの元になります。

ゴーグルやメガネをかけて異物の侵入を防ぎ、洗眼薬の使用を最小限にする心がけも大切です。



花粉に負けるな！
めだまいいきライフ！



編集後記

今回は特別企画として、すずかぜ薬局の村上先生にご協力いただきました。花粉の飛散が本格的になる前に、花粉症の方は早めの対策を心がけましょう！

ビビ・プッチ・まめちよ