



崎山小児科・院内報

●Kero Kero通信●

11月

2018年

第236号



実感できない真実と受け入れやすい偽りごと

東の空から朝日が昇る、西の空に夕日が沈む。この言葉に違和感を覚える人はいません。西から日が昇ることはありませんし、誰もが知っている事実です。けどこの言葉には嘘があります。実は太陽は動きません。地球が動いているからそのように見えるだけです。地球の自転に伴って東の空に太陽が見えてくる、西の地平線に太陽が隠されたと表現することがより正確です。

小学校の理科の教科書で「地球が太陽の周りを回る」、「地球が自転することで昼と夜ができる」ことは習っています。地球が世界の中心で、地球の周りを太陽や月が回っている、天が動いているという天動説を信じている人はほぼいないでしょう。

しかし「皆が見ている事実として朝日は昇り夕日は沈む」、「北や西ではなく東の空から昇る、東は正しい」という判断に引きずられて太陽が昇る、つまり天が動く天動説に基づく表現方法も正しく見えてしまうのです。知識として地球が動いている地動説が正しいと知っていても、日常生活では地球が動いていると実感できないので、朝日が昇るという言葉に違和感がないのです。地動説を実感するためには、火星や木星など他の惑星の動きをよく観察しなければなりません。これは一般の人にはとても難しい方法なので、より実感しやすい天動説に基づく表現が日常生活上の言葉として受け入れられるのでしょう。

「癩(らい)病：ハンセン病はよくうつるから隔離病院から死ぬまで出てはいけない」「予防接種は副反応があるから身体に悪い」、「ステロイドは副作用があるから使ってはいけない」「カゼやインフルエンザも抗生剤を使うと早くよくなる」「赤ちゃんは泡の石けんで毎日しっかり洗って、保湿剤をたっぷり塗らしましょう」これらの表現が当てはまる人もいますが、全員が該当する事実ではありません。崎山小児科が開業してから30年になりますが、医学的には疑問が多いことも、世の中で広く受け入れられる考え方になることを繰り返しています。

誰もが健康については不安を感じます。その不安につけ込まれ、誰もが見るような事例を引き合いに出され、いかにも正しいような表現を受け入れているうちに、やがて「天動説」までも信じてしまうのでしょうか。

涙とストレス



「涙」には大きく分けて3種類あります。1つは目の表面を保護したり、酸素を供給したりするために基礎的に分泌される涙です。2つ目は玉ねぎを切った時や、煙やゴミが目に入った時、ワサビを食べた時などに出る刺激性の涙です。そして3つめは情動の起伏によって出る感情性の涙です

感情によって流れ出る涙の中には、様々なストレス要因となる物質が含まれていて、「コルチゾール」というストレス物質も多分に含まれています。コルチゾールは副腎皮質から放出されるステロイドホルモンで、ストレスを負荷すると上昇するとされています。コルチゾールの上昇は免疫力の低下・血圧や心拍数の上昇・ホルモンバランスの崩壊に繋がったりと健康面でも様々なデメリットがあります。つまり涙を流すことはストレスを老廃物として体外へ排出することにつながります。また、泣いた後には脳内ホルモンの一つでモルヒネ様物質として知られる「エンドルフィン」が増加します。エンドルフィンには強い鎮静作用があり、適度な運動の後などにはこの物質が増加して、ストレス解消とすっきり感をもたらすことが知られています。また、涙を流すことにより人間の自律神経は緊張や興奮を促す交感神経が優位な状態から副交感神経が優位な状態に切り替わるためリラックスや安静が促されるようになります。しかしストレス解消に効果があるのは、悲しみや感動などによる情動の涙で、目を潤すための基礎分泌の涙や、タマネギを切った際に出る角膜保護の涙には、ストレス解消効果はありません。

「涙」を流した時は「緊張」や「不安」が大幅に改善するのに対し、「笑う」場合は活力の増加が見られたという研究結果も出ています。診察室で流す涙も、注射の後の涙も、流した後にはすっきりと落ち着く効果があるのかもしれませんが。そう思うと泣いたほうがいいとさえ思えます。親としては我が子にはいつも笑っていてほしいと願います。けれど、この様々なストレスがある社会でバランスをとって生きていくために時には涙も必要です。思いっきり泣いた先に笑顔があったらいいなと思います。

崎山先生当番日 『府中市民保健センター』

11/22(木) 夜間診療 (19:30~22:00)

