



くしゃみが出るのはなぜ

鼻のねん膜が、しげきされるため

くしゃみというのは、鼻のねん膜（湿ったうすい膜）について小さなごみを、ふり落として外に出そうとして、息を思い切りはき出したものです。

わたしたちが呼吸をする空気の中には、ほこりやばい菌など、いろいろなごみが混じっており、そのまま吸いこむと、病気の原因にもなります。

ごみをできるだけすくなくしてから、体の中に送りこむために、空気を吸いこむ鼻には、いろいろ

なくみがあります。まず、鼻毛では大きなごみが入りこむのを防ぎます。そして次には、鼻の中のねん膜をいつも湿らせておいて、小さなごみやほこりまで取り除いているのです。

鼻毛とねん膜のおかげで、わたしたちは、かなりきれいな空気を、体の中に取りこむことができ、病気の原因を遠ざけることができるのです。

ところで、この小さなごみが、鼻のねん膜にある神経をしげきすることがあります。そうすると、しげきされた神経は、鼻のねん膜について小さなごみをふり落とし、外へ出そうとして思いっきり息をはき出します。これが、くしゃみというわけです。

そのほかに、くしゃみが出るのは

まぶしい太陽を見て、くしゃみが出る場合があります。これは、太陽の強い光線が、鼻のねん膜をしげきすることと、光のしげきで、目から出たなみだが鼻に流れこみ、それが鼻のねん膜をしげきするからだと考えられています。（監修・保志 宏）

