



## 泣いたときなど、どうしてなみだが出るの

### なみだはいつも出ています

なみだは、泣いたときや、痛いとき、悲しいとき、目にごみが入ったりしたときだけでなく、いつも、少しずつ出ています。そして、目がかわくのを防いだり、角膜という、目のいちばん外側にある膜に、栄養分をあたえたり、目に入ったごみやほこりを洗い流したりしています。なみだは、大切な目を守るために、重要なはたらきをしているのです。

わたしたちは、知らない間にまばたきをしています。これも、目をいつもなみだであらしておくために、自然にしていることなのです。

### なみだが出るのは

なみだを、つくったり出したりしているのは、涙腺です。涙腺は両目の上の外側にあり、小指の頭くらいの大きさです。この涙腺には、自律神経という神経がきていて、脳とつながっています。この神経に脳から命令があると、涙が出てくるのです。泣いたときや、痛いとき、悲しいときなどになみだが出るのは、脳からの命令があるからといえます。

そのほか、泣いたときになみだが出るのは、泣いたときに、顔の筋肉がいつもとはちがう動き方をするために、涙腺がおされて、たまっていたなみだが出てくることなどもあるようです。（監修・保志 宏）

