

## 第 27 回 涙についての考察

---

近年男女の区別なく涙を流している場面に出会うことが多くなったように思う。それだけ精神的に自由な夜の中になったことを喜ばしく思う反面、男性がいとも簡単に涙を見せるということには抵抗を感じている。

人前で涙を見せないというのは、江戸時代から明治にかけて形作られた日本人男性の美学ともいえる典型的属性である。しかしながらこれは戦後 60 年余りの間に次第に希薄になり、いまや男女共同参画社会の構築が進むなかで細々と息づいているにすぎない。そのような伝統的なわが国の風潮を明治の文豪夏目漱石は、「感情を發表せぬ事は日本人ほど熟練した者はいない。第一男は泣きたくても泣かない。たまに泣くと男泣きだと云う。泣き方に男性女性があるのは日本人ばかりであろう」(夏目漱石:「断片」より)と書いている。それは「他愛なく泣くのも困るが、男ももっと自然であつたらどうか」という批判をこめた意味の言葉でもある(名言名句の辞典,三省堂,1991年)。「ほんとに死んだ友を弔う礼儀は、黙って酒を飲みながら、静かに涙を流すのである。さらば涙は友のみのためではなく、自分の身の上のためにも流れるだろう」(荻原朔太郎:同上辞典)という言葉は、男性が人知れず涙を流す場面を想像させる。

これまで涙にかかわる名言や諺の類は、涙の意味、嘘いつわりの涙、女性の涙、などに関して世界中に数多くある。「人生情あり涙臆(むね)を潤す。江水江花豈終に極まらんや(来る年も来る年も曲江の水は流れ、岸辺の花は咲いてやむことはないであろうが、非情の自然にひきかえ、有情の人生であるがゆえに、亡国の哀愁が湧き出て、涙がわが胸を潤す)」(杜甫「哀江頭」:中国古典名言辞典,講談社,1989年)のような漢詩のなかにみられる涙は芸術的香りが高い。

男女の区別なく喜怒哀楽の感情の表現として人前で涙しても当たり前という現代日本の風潮を肯定的にみながら、涙について少し考察してみたい。

解剖学的に涙は、眼窩の上外側にある涙腺とよばれる漿液線から生じる。漿液という体液は一般に塩類やタンパク質などを含むが、別種の体液の粘液と違ってねばねばしない。普通涙液は油層・涙液層・ムチン層の 3 層構造になっている。最も表面の油層では、マイボ-

ム腺という眼瞼に存在している分泌腺から分泌される脂肪が涙液と混ざって眼球表面から水分が蒸発するのを防いでいる。最下層のムチン層は結膜の細胞から分泌されたムチンが角膜上に涙を保持するという役割をもっている。涙液層の分泌液が涙の主成分である。涙腺で作られた涙は、鼻側にある内眼角の上下にある涙点から涙小管を經由して涙囊に入り、鼻涙管を通過して鼻腔の下鼻道に排出される。涙と一緒に鼻水も出るというのはそのためである。通常、涙は、眼球表面で涙液膜を作って角膜表面の凹凸を補正してものを見やすくすることが最大の役割である。ドライアイ症候群(乾燥性角膜炎)は涙の量的質的異常によっておこるが、持続的に開眼していなければならないコンピューターを多用する職場などでは、治療をしないままに仕事を続けると症候がさらに悪化することがある。涙液の98%は水で、化学組成は血清と似ているが、蛋白質の含量は血清の1/10で、ほかに免疫蛋白や抗菌作用のある分泌蛋白のひとつであるリゾチームなどが含まれている。

涙腺は、心臓・肺・胃・膀胱などの内臓器官や唾液腺などと同様に、意識的随意的な制御を受けない自律神経とよばれる交感神経と副交感神経によって拮抗性二重神経支配されている。拮抗性二重支配というのは相反性二重支配ともいい、相反する作用を生じる2種類の神経により調節されている状態のことで、外因性及び内因性の刺激に対して個体が自律的恒常性を保つための重要な機能調節機構のひとつである。一般にヒトにおいては頭脳および骨格筋を使用して忙しく仕事をしている時は交感神経が優勢に働き、不安なく休んでいる時や寝ている時は副交感神経が優勢である。交感神経が優位の状態の時は涙液の分泌は抑制され、副交感神経が優位に作用している時には分泌が促進される。涙液分泌に関与する神経は、三叉神経、顔面神経、頭部交感神経などであるが、中枢神経系との関係を含めてその正確な機序については未だ不明な点がある。

角膜・眼瞼・結膜の刺激、くしゃみ、あくび、咳などで涙が出るのは、三叉神経を求心路とする涙腺分泌反射による(医学大辞典,医学書院,2009年)。

近年涙を流す・泣くということに関して脳科学的な知見が増えている。涙を流すことがストレス解消につながるということもそのひとつである。ストレスにより視床下部から副腎皮質ホルモン放出ホルモンが分泌されて、脳下垂体に作用して副腎皮質刺激ホルモンが分泌し、それにより副腎皮質からコルチゾール(ヒドロコルチゾン:副腎皮質ホルモン)が分泌されて前身反応をひき起こす。泣くことで血中のコルチゾールが減少するのがみられ、ストレスが軽減されたことが理解される。また、泣くことでストレスが解消されることは脳波によっても証明されている。

恐怖、怒り、快感、感激、悲しみ、驚き、嫌悪などの情動性変化の激しいときには、脳の神経回路が作動して副交感神経を含む顔面神経が機能して涙液が分泌される(情動性分泌)。顔面神経の活動によって表情の変化も伴う。神経が緊張する恐怖や怒りや悔しい思いなどの時は、ストレスとなって交感神経が優位に働くが、個体が自律的恒常性を保つために副交感神経が一時的に作動して、涙が産生される。その際の涙は、量は少なくナトリウムが多く含まれていることから、交感神経の影響として血管から涙腺内への水分移動が低下することが推測される。一方快感や感激などの場合は副交感神経が優勢となるため、涙の量も多く薄味である。

涙は、副交感神経が優位に働いている精神状態が穏やかになったときに多く産生されることから、ストレスを発散させる作用があるといえる。子どもが泣きながら寝てしまう、ということなどはその例であろう。「泣くことも一種の快樂である」(M.E.de モンテーニュ「随想録」:名言名句の辞典,三省堂,1991年)、「苦境にある人にとって、涙はなんと甘美なものか」(エウリピデス:つき合い上手の名言・ことわざ集,新典社,2005年)などという言葉もある。

歳をとると涙もろくなるとよく言われる。加齢により鼻涙管が細くなり、涙が産生量よりも鼻腔への排出量が少なくなると、外に溢れ出てこぼれてしまう。加齢によって個体の臓器機能とともにそれらの自律神経系を含めた調節機能が低下し、涙液の分泌調整機構にも変化が生じるであろう。一方、歳をとることでそれまで学習し経験したことの記憶量は豊富になる。加齢による脳の変化が多少進行したとしても、脳に蓄積された記憶のなかに外因性刺激に共鳴・共感するようなものが量的・質的にも多数存在しているという確立は高くなる、ということも歳をとると涙が出やすくなる原因のひとつではないか。このようなことを主題とする脳科学については他の機会に考察してみたい。

舞台やテレビに出演する俳優がよく劇中涙を流すというシーンがあるが、それはその役に溶け込むことのほかに、それまでに経験した悲しいことを思い出すことで涙を流すことができるという話を聞いたことがある。涙が出るような悲しい思い出が多い者ほど余計に泣けるということであろうか。

以上のように、涙について考察すると、泣くことがストレス解消になることが解かってきた。冒頭に述べたように、人前で涙することになお抵抗を感じるものの、自分自身の精神的な健康を保つためには涙をこぼすことの自由さを評価せざるをえない。