

# 涙

より質を高めれば  
の数だけ強くなれる！  
ことで、リンパ球が活性化したり、  
抗体質IgAの活動が高まって、  
炎症にかかりにくくなります。  
ドライアイを防いで  
のいい涙をたくさん出しましょう。

part.2

# 今、鍛えるべき 涙の免疫力

リンパや  
IgAを  
活性化

ストレス  
中枢を  
鎮静化



有田玲子先生  
伊藤医院副院長  
慶應大学  
眼科非常勤講師

京都市立医科大学  
卒業。研究専門分  
野はマイボーム腺  
機能不全。ドライ  
アイの名医と名高  
い。全国での講演  
やメディアにも出  
演多数。

脂を含んだ上質の涙が  
内から外から免疫力をUP  
涙は99%が水分で1%がマイボーム  
腺から分泌される脂です。質のいい  
涙というのは、いい脂が出ていて水  
分とのバランスがよく免疫物質Ig  
Aが含まれているもので、タマネギ  
やゴミによる反射の涙はタンパク質  
やIgAは含まれない質の悪い水だ  
けの涙です。免疫力を上げるには質  
のいい涙をたくさん出すこと。バラ  
ンスのいい食事、温める、洗う、と  
いったケアで涙の質が上がりますが、  
強いストレスでホルモンバランスが  
崩れると涙の質も悪くなって免疫力  
が下がります。感動や喜び、悲しみ  
などの涙を流すことによって副交感  
神経優位になることも免疫力を高め  
るポイント。泣くことでIgAやリ  
ンパ球が活性化して体に入ろうとす  
る病原菌やウイルスを撃退します。



## 対 1 策 30分に1回

### ぎゅーっとまばたき

スマホの長時間使用などで目が乾いた時におすすめ。ぎゅーっとまばたきすると出るのは、水と脂どちらも含まれる質のいい涙。目薬よりも自分の涙を出すほうが栄養たっぷり。



## 対 2 策

### 目を温める

ビニール袋に入れて保温状態にしたホットタオルを5分間まぶたの上のせて目を温めると、詰まっている脂が溶けて目も開けやすくなり、いい涙が出るので気持ちもスッキリ。



## 対 4 策 ビタミンA&Cを摂る

口から入れる食べ物で体にいい栄養と水分を与えないと、目からもいい涙は出ません。ビタミンA、C、抗酸化食品やオメガ3など目にもいい栄養素で血液がきれいになると質のいい涙になって免疫力を上げるIgAが増えます。



ビタミンC



ビタミンA

## 対 3 策

### 目元の 血流UP

眼球まわりや眉下の骨の辺りを指のほらで優しく押さえてマッサージ。目元の血流がよくなることで温度が上がってマイボーム腺の脂を溶かし、質のいい涙が出やすくなります。

