

## くしゃみ



くしゃみにより排出される呼気は4m先まで飛ぶことが実験で分かっている。誰もが経験あるものでくしゃみが出たからといって病気ではない。いつ・どこで出るか予想不可能であるが、くしゃみが止まらないという場合はアレルギー症状の可能性もある。くしゃみの基本的な役割は鼻腔内の埃、異物を体外に排出する噴出機能である。そのため、鼻腔に異物などが侵入すると反射的に起きる生理現象で、自分で抑制することが難しい。

くしゃみは快感が伴うのが普通である。快感は尾を引く。一発の快感は2発目の快感を求める。2発目は3発目のおまけを期待する。出そうで出ないむずむず感がたまらない。貯めて出す瞬間は悪意に満ちた社会への精一杯の反発である。しかし、あまり気持ちよさそうにやると周囲の反発をかう。せめて「申し訳ない、もう絶対にやりません」という気持ちになってほしい。飛沫の飛んだ先に誰かがいるってことをいつも念頭においておきたいものである。

愛知淑徳大学健康医療科学部 教授  
愛知淑徳大学健康相談室 室長  
愛知淑徳大学クリニック糖尿病内科 医師

井口 昭久

