

「オキシトシン」って何だろう??

皆さんは「オキシトシン」ってご存じですか??

簡単に言うとオキシトシンとは脳から分泌されるホルモンの一つです。

病院ではこのホルモンの乳汁分泌を促す効果や子宮収縮を促す効果に注目して子宮収縮薬や陣痛促進剤として使用されています。

しかし、近年それだけの効果では無いことが研究でわかってきたのです。

私達がマッサージを受けるときや、大好きな人と肌を合わせたりしているとき、とても気持ちよく、安らいだ気分になり幸せを感じませんか??

その謎を解く鍵が、最近注目を浴びているオキシトシンです。

オキシトシンは、「幸せホルモン」「信頼のホルモン」「安らぎホルモン」「愛情ホルモン」とも言われ、脳から分泌されることで、相手を愛する、仲良くなる、信頼する効果があるホルモンです。

人が他人を愛したり信用したりするときには脳内でオキシトシンが分泌されていると言われています。

(オキシトシンの投与により人は信頼を増すという衝撃的な結果が2005年前後から出されるようになっています。

この効果により対人関係が円滑に行かない人や、自閉症患者の症状を改善するという研究も行われています。)

他の研究では、母親にたくさん抱っこされたりスキンシップが多いなど、親の愛情を多く受けた子供のオキシトシン量は愛情を受けずに育った子供に比べて高かったというデータが出ています。

つまり、オキシトシンは親子の絆も強める効果があるということです。

では、どのようにしたらオキシトシンの分泌を促すことができますか??

それは・・・「触れるだけ」でいいのです!!

これはラットの例ですが、

ラットの腹に圧をかけて一定の間隔で撫でてみると、血圧が低下し、痛みを感じにくくなり、びくびくしなくなりました。撫でる速さは、1分間に40回のペースで、5分弱続けるときに最大の効果があったそうです。そしてこの効果は数時間も続いたそうです。

人間の場合、乳児期の親子関係が多く研究されています。

乳児期に母親が赤ちゃんに多く触れたりマッサージをすると赤ちゃんの体重の増加が早く、免疫力が高まるということはみなさんご存じだと思います。

しかし、他の効果もあります。赤ちゃんに「触れる」母親の体内でもオキシトシンが分泌されて赤ちゃんへの愛情が深まるという効果が確認されています！！

この効果はお母さんだけでなく、お父さんにも効果があるようです。出産後の赤ちゃんをすぐに「触れる」ことで育児のスイッチがONになるのです。

オキシトシンは、触れた直後の即効性は少ないものの、「繰り返し」「触れる」ことにより、その効果が長期にわたって続くという特徴があります。なので、小さい頃両親とたくさんスキンシップをとった子供は将来にわたって情緒が安定し、攻撃性も低くなり、社交性も高まるのです。

ある保育園では、攻撃性や衝動性の高い情緒が不安定の子どもたちに、スキンシップを多くする遊びやマッサージを取り入れたそうです。2ヶ月後にはその子ども達はクラスメイトとも仲良くなり乱暴な言動も減ったそうです。

オキシトシンを増やしたために問題行動が低減したと言えるでしょう。たとえ赤ちゃんの時に「触れる」事が不足していたとしても取り戻すことができますね。

人間は一生の間スキンシップを必要としています。特に乳幼児期と老齢期に人とのスキンシップを必要としていて、それがないと孤独感や不安を感じ自分は必要とされていないとか、生きる価値のない人間だというように感じてしまうようです。

赤ちゃん両親との「触れあい」でオキシトシンの分泌を促し、お互いに相手愛する、仲良くなる、信頼するようになり、親子の絆が強まることを願っています。