

## 愛と思いやりの心の源

増やそう

# 幸せホルモン「オキシトシン」

「オキシトシン」という物質をご存じですか？9個のアミノ酸が結びついたペプチド（結合物）で、私たちの脳で作られます。

このオキシトシン、幸せを呼ぶホルモンとして医学的にも注目が高まりつつあります。

その研究の世界的権威である医師の高橋徳さんがこのほど来県、高松で開かれた講演の内容を紹介します。

### ストレス対抗や自律神経の調整効果

高橋さんは、消化器外科の医師として関西の病院で勤務していた時代、患者の慢性疼痛（こうつう）に対する治療として鍼治療を学び、臨床での応用を始めます。その後、アメリカの大学で鍼の効果のメカニズム解明に着手。注目したのが「オキシトシン」でした。

「好きな人と手をつなぐと幸せを感じる。『ありがとう』と言われると、もっと親切にしようと思う。痛いところを優しくなでられると、痛みが和らぐ。これらはすべてオキシトシンが関係しているんです」と高橋さん。

オキシトシンは脳の視床下部で作られる物質で、1906年、イギリスの研究者ヘン

### オキシトシンが愛情や思いやりを生む

例えば、生まれたばかりの無力な赤ん坊は、母乳を与えられ、母親のぬくもりの元で育ちます。もしこの母子の関係が絶たれたらどうなるでしょう。

例え、生まれたばかりの無力な赤ん坊は、母乳を与えられ、母親のぬくもりの元で育ちます。もしこの母子の関係が絶たれたらどうなるでしょう。ネズミの母子分離実験で、母親から離れて育ったネズミは非常に攻撃的になりました。脳を調べるとオキシトシンの分泌量が少なくなっていて、逆にバンプレッシンという不安、怖れに関与する利己的なホルモンが増えています。

「お母さんが優しくスキンタッチをすると、『お母さん大好き、大好き』と思う能動的

リー・デルによって発見されました。

オキシトシンには、ストレスに対抗する力や自律神経を調整する効果があり、体に悪影響を与えるステロイドホルモンを減らしたり、副交感神経を優位にして鎮静作用を働かせることが分かっています。

さらに注目されるのが、社交性や愛情、信頼に関係する作用です。遺伝子操作を加えて、オキシトシンを出なくしたマウスは四六時中喧嘩をしています。「人を思いやる心や愛情の発露の根本には、生物学的な要因、つまりオキシトシンが大きく関わっています」と高橋さんは強調します。

な境地在赤ちゃんの中で芽生え、オキシトシンの産生を高めていきます。一方、笑顔で語りかけ、優しく子守唄を歌う。こうした行為でお母さん自身のオキシトシンも高まります。オキシトシンが「幸せホルモン」と呼ばれるゆえんです。

女性の妊娠・育児とオキシトシンの関係は密接で、妊娠するとオキシトシンの濃度が急激に増え、子宮を収縮させます。赤ちゃんが泣くと母乳が分泌されるのもオキシトシンが関係していると言います。



### 五感を働かせ他者を思うと増える

最近ではオキシトシンと同様の成分を持つ医薬品も出ていますが、そもそもオキシトシンは私たちの体内でつくり出されるもの。

高橋さんによると、たくさんオキシトシンを出すには3つの方法があります。まずは五感の刺激。きれいな景色を見たり好きな音楽を聴く。こういった心地いい体験がオキシトシンの生成に非常に重要です。

2つめは受動的な心理的刺激。「悲しいときに友達に慰めてもらったり、優しい言葉をかけてもらうとうれしい気持ちになりますね。友達と他愛もないことをしゃべりながら慰めたり慰められたり、これが心理的な刺激です」。

### 東西の医療を組み合わせた統合医療の可能性探る

高橋さんは現在、西洋医学と鍼治療などの東洋医学を組み合わせた「統合医療」の実践を進めています。鍼灸やマッサージなど皮膚からの刺激が視床下部に働き、オキシトシンの生成を促すと言います。

一方、マインドボディセラピーと言われる心身療法も高い、ヨガ、太極拳、氣功、座禅を取り入れています。一定期間続けると、腰痛や肩こり、高血圧、うつ病などの慢性的な疾患に効果が見られたそう。これもオキシトシンによる抗ストレス作用、鎮痛作用、自律神経調節



オキシトシンについて講演する高橋さん（日本ヨーガ道友協会指導者認定養成講座より）

### 高橋 徳さん

1977年神戸大学医学部卒業。消化器外科の医師として関西の病院で働いた後、88年渡米。デューク大学教授、ウィスコンシン医科大学教授を経て、2013年、郷里の岐阜県で統合医療クリニック高橋医院、16年に名古屋市にクリニック徳を開院。



「私たちは愛と思いやりで満たした健康的な生活を築いていく責任があります。統合医療は体だけでなく、同時に心をケアする医療。そのプロセスの中で、オキシトシンが大きなキーワードになっていくと思います」