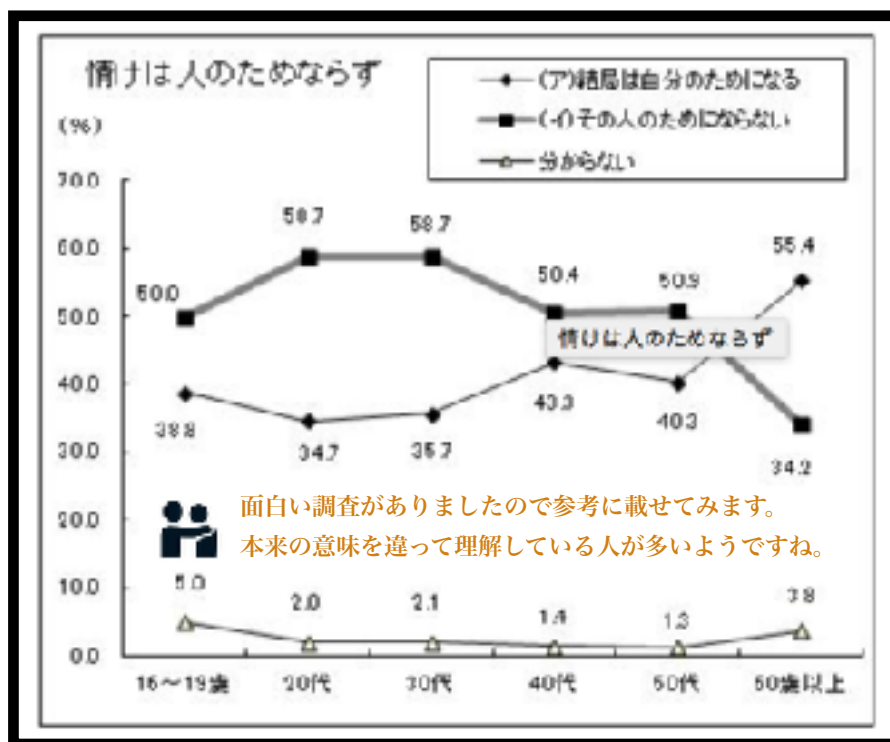


KENKO TIP

2018年10月26日



医学的にも、情けは人のためならず

このTIPでも時折ホルモンとか神経伝達物質の話しますが、人間の脳からはなんと100を超える物質が分泌されています。様々な臓器や血管機能はもちろんのこと、イライラするとか、落ち着くとか、嬉しいとか、感情もこの神経伝達物質がコントロールをしています。今回のTIPで取り上げる神経伝達物質は「**オキシトシン**」です。

オキシトシンは脳下垂体後葉から分泌されるホルモンの一種で、「愛情ホルモン」とも呼ばれています。血液へと放出されたオキシトシンは、体中の臓器に存在するオキシトシン受容体を介して、心理的にも肉体的にも多大な影響を与えていると考えられ、2013年頃から盛んに様々な研究が進んでいます。

元々は女性特有、母性愛の元になる物質と言われてきました。これは、赤ちゃんがお母さんの乳首を吸うとそれが誘因となり、お母さんの脳からオキシトシンが分泌され、母乳の分泌を促す働きがあるた

めです。しかし、近年の研究から、オキシトシンは**性別、年齢を問わず、誰でも分泌**することがわかったのです。私が面白いと思った研究の一つに、「**犬好きの人が犬を抱きしめると、その人からも、犬からもオキシトシンが分泌されるという**」結果がありました。なんだか微笑ましいですよ。

オキシトシンは「**触れ合うこと**」によってお互いの信頼感を高めると言われます。例えば、慰める時に背中をさすったり、手を握ったりすることですね。挨拶の握手やハグは信頼を深める行為とも言えます。もちろん、男女間、家族間の愛情を深める効果もありますね。いずれにせよ、オキシトシンは**心を豊かに保つ役割**を担っています。最近では、オキシトシンが**脳のストレス中枢を抑制し、日常生活のなかで蓄積されたストレスを上手に洗い流してくれる、疲労や炎症を抑える働きがある**ことも明らかになっています。さらには触れ合わなくて

も**人のために何かしたい、助けたい、優しくしたい、と相手を思った行動を取ると、オキシトシンの分泌が触れ合う以上に一層活発になる**こともわかってきました。行動に至らなくてもそう思うだけでも分泌が活発になるという研究もあるようです。離れた家族を思ったり、仲間のため、お客様のことを思った行動をとる。もちろん、そうしなくても嫌になることもありそうですが、できればなおのこと、誰かのために優しい心を持ったり、行動を意識的に取るようにしたいものです。他者への思いや行動が自分を幸せな気分、そして健康にしてくれるのですから。

情けは人のためならず=人に情けを掛けておくと、巡り巡って結局は自分のためになる、ということわざがありますが、医学的にもその通りですね。いろいろ大変なことがある時代こそ、世のため人のため、**Warm & Tough**にお互い頑張りましょう！ 佐野秀典