



幸福ホルモン「オキシトシン」

2019.3.25

❶ オキシトシンとは

ストレス社会の今日、幸福ホルモンとして注目されているのがオキシトシンです。オキシトシンは哺乳類だけが持っているホルモんで、分泌されると心が癒され、幸せな気分になる効果があります。

オキシトシンは40年以上前から女性に分泌されるホルモンとして2つの役割があることが分かっていました。1つは出産する際に子宮を収縮させ分娩を促す作用で、陣痛を促進するための点滴薬として使われます。もう1つは出産後母乳を分泌する作用で、乳児が母親の乳首を吸うとそれが誘引刺激となって、オキシトシンが分泌され、母乳の合成と分泌が進みます。ですからオキシトシンは母親が出産後に新生児を育てることに直結したホルモンとして知られていました。

しかし、ここ10年ほどでオキシトシンの研究が飛躍的に進み、母親だけに分泌するホルモンではなく、母性愛にも関係することや、信頼、男女の愛情にも関係して分泌されることが分かりオキシトシンの更なる役割が明確になりました。人に対する親近感や信頼感が増し、ストレスが消えて幸福感が得られるほか、血圧の上昇を抑えたり、心臓機能を活性化するなど長寿に関連する作用も明らかになってきています。

❷ 自分最優先ではなくなる

基本的には誰でも自分が一番大切なものです。美味しいものを食べたいとか、欲しいものを手に入れたいとか…自分の欲求や目的が最優先となります。その時、脳内ではドーパミンが働きます。ところが母親になるとドーパミンよりもオキシトシンの方が優位となり自分が第一ではなくなります。これは動物実験でも明らかで、オキシトシンが分泌される母ラットは子供のために恐怖に立ち向かい、危険を冒しても行動します。ヒトの母親も同様で、子供のために自分の命を危険にさらしても自己犠牲的な行動をとります。

オキシトシンの分泌は脳の扁桃体に変化を与えます。扁桃体の働きは好き嫌いや不安、恐怖などを発現することです。ところがオキシトシンが分泌されると扁桃体は正常に機能しなくなり、不安や恐怖を感じなくなって不快感がなくなります。母乳が出ない母親でも、子供を抱いて人工ミルクを与え、スキンシップをしているとオキシトシンが分泌されてきます。逆に母乳が出るのに母乳を与えず、スキンシップを行わない母親ではオキシトシン分泌がなくなります。いかにスキンシップが大切か分かりますね。

今日ね、イライラすることがあったんだけど、あなたの顔見たら癒やされたわ。ありがとう。



❸ オキシトシンを分泌させよう

新生児に授乳を始めると母親のオキシトシン濃度は急激に増加し、授乳が終わる1時間後には普通の濃度に戻ります。通常、新生児は2～3時間に1回授乳するので、その都度オキシトシン濃度が上がったたり下がったりし、それが1日に何回も繰り返されることで、母親の脳に変化が起こり、授乳は1年ほど続くので脳の構造が変わります。母親の脳に変化するとその状態はしばらく続きます。その後、2人目3人目と産む間に母親の脳は固定されていきます。子供を育てた女性と子供を産まない女性では脳の構造が違ってきます。子供を育てることで母性が育つことが経験的に分かっています。

オキシトシンは男女の愛情にも大きく関与します。恋人同士でも夫婦でもオキシトシン分泌の量によって関係が深まります。神経伝達物質であるドーパミンは満了した時に大量に分泌されますが、オキシトシンは人に親切にした時とか、新しいことに挑戦して成功したとか、風景や映画などで感動した時とか、ペットなどと触れ合って可愛いと感じた時などに大量に分泌されます。

他者との触れ合いによって脳の扁桃体が刺激されることでオキシトシン分泌が起こります。ストレスを感じてイライラしている時などにオキシトシンが分泌するような行動をとればストレスが軽減されます。オキシトシン分泌を心がけて行動すれば、心が癒されて幸せな気分になり、元気に暮らせて老化予防にもつながります。