

人は人との つながりの中で 健康になる

はつめい

日出磨先生の生活信条に、「頼まれなくても親切のありつたけを尽くされること」と説かれています。実は、他人に親切にすることはオキシトシンという物質を分泌させ、他人への関心や愛着を高めること、そして、親切をした人の側にも健康や幸福感をもたらすということが明らかにされてきています。

健康をつくる医療モデル

わが国では、病気を治すというと、すぐに薬をのむことと考えがちです。あるいは、外科的手術を受けることになりま。病気は薬で治すものだ」「病気を治すためには、まず、その原因を追究し、それを取り除いたり排除することが必要だ」「細菌が原因とわかれば抗菌剤を使い、がんができたなら、切り取ったり、抗がん剤で排除したり、放射線であたればよい」

は、「医学モデル」の医療と呼ばれます。科学的に病気をとらえ、その原因をつきとめ、治療をする。わが国で明治以降に普及してきた西洋医学は、経験にたよる医学から科学的な事実の集積の上に成り立つ「医学モデル」の医療を目指してきたということが出来ます。



かとう しんぞう
加藤 眞三

慶應義塾大学看護医療学部教授
神奈川主会横浜港北支部

著書『患者の生き方』『患者の力』(春秋社)など。

として全体の秩序がとれていけば、相対的に健康であると考えます。そして、健康な部分を育てる、元気を育てるという考え方で対処します。それは、その人のもつ信条や価値観を生かし、人的資源や経済力、社会的資源などを生かそうというものでもあるのです。

医学論文でも注目され始めた 人と人とのつながり

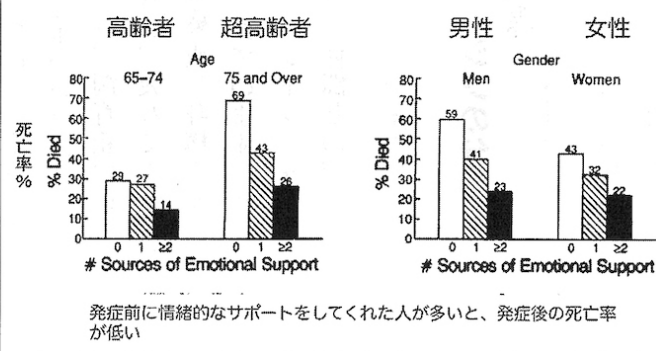
近年、医学論文においても、人と人とのつながりの重要性が注目され始めています。

例えば、米国・内科学会の学会誌に発表された研究は、心筋梗塞で入院した患者を調査し、他人からの支援と発病六カ月後の死亡率の関係を明らかにしています。入院時に調査した、発病前に情緒的な支援をしてきていた人の数が多かったと申告していた患者は、六カ月後時点で死亡率が著明に低かったのです。自分の抱える問題について話を聞いてもらえたり、難しい決断をしなければならぬ

ときに助けしてくれる人がいるかという質問で情緒的支援の人数を測っています。人と人との助け合いやつながりが、病気発症後の六カ月後の死亡率に大きな影響を及ぼしていたのです(図1)。

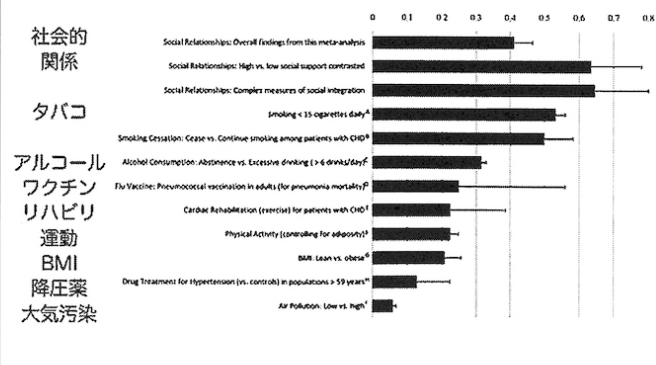
さらに、最近の論文では、どのような因子が人の死亡率に影響を及ぼすかについて調査した多くの施設からの論文を評価し、再分析(メタ分析)して報告して

心筋梗塞で入院した人の
6カ月後の死亡率は



(図1)

死亡率に影響を与える因子



(図2)

従って、良好な人間関係を医療の場でも生かすことが求められています。

愛の源が物質レベルでも明らかに

人と人との関係性を良好なものにする鍵となる物質についての研究も始まっています。その物質はオキシトシンと呼ばれる内分泌ホルモンです。脳の視床下部という場所から分泌され、九個のアミノ酸でできています。

オキシトシンは、もともと、分娩時に子宮を収縮させ、授乳時に乳腺の筋繊維を収縮させて乳汁の分泌を促すホルモンとして知られていました。ところが、最近になり、愛する心に関係するホルモンであることがわかってきたのです。人を愛する心を育てる、顔の認識力を高める、共感したり寛容する心を育む、信頼する気持ちを起こさせる、男女の愛を深める、性衝動を高めるなど、人と人との関係性を良くするさまざまな作用が研究されています。

動物実験でも、例えば遺伝子操作でオ

キシトシンが出ないようにされたマウス（ノックアウトマウス）では、攻撃的態度が激しくなり、飼育箱の中で始終攻撃し合っているか、疲れてくればケージの隅で相手を警戒し身構える状態であることが観察されています。そして、そのマウスでもオキシトシンを注射で投与することにより、仲間との親和性が回復するのです。

オキシトシンの分泌と母子関係

オキシトシンは、分娩時の胎児の産道通過や授乳時の乳首への刺激により大量に分泌され、子宮の収縮や陣痛を促したり、乳汁を射出させます。自然分娩や授乳することにより、母親の血中にはオキシトシンが増え、子供に対する愛情もより強くなるのです。

やはり、オキシトシンを出ないようにしたノックアウトマウスでは、子供が生まれても乳汁が分泌されず、その結果として、子供の世話をしようとしなくなり、

実験でも、仲間とむつみ合う行動がオキシトシンを刺激することも明らかにされています。

他人への思いやりや共感する行為がオキシトシンを増やすことも報告されています。積極的に人と付き合うことで、心がより広くなることは経験されます。そして、手間をかければかけただけ愛情が湧いてくる。そこにもオキシトシンの分泌が関係しているのです。オキシトシンは、他人に対する愛情を増やすことになり、さらにその人の幸福感にも寄与し、良い人間関係づくりにも役立つというのです。

オキシトシンの研究が考えさせること

「情けは人のためならず」という言葉があります。人だけでなく動物の実験であっても「仲間に親切にすることが自分の心の安定や幸福感のためにもなっている」ことがオキシトシンの研究で明らかにされました。他の人に親切にすること、他

育児放棄のために子供は育たず全部死んでしまうのです。

授乳などでオキシトシンが大量に分泌された母親は、幸福感も高くなり、ストレスや不安に対しても強いことがわかっています。人を対象とした研究でも、授乳の累計期間が長い母親では、その後高血圧、糖尿病、脂質異常、心疾患などにかかりにくいことも明らかにされています。

従って、授乳することは子供に対して母乳の成分が良いというだけではなく、母親の身体的な健康にも役立つ、さらに、母親と子供の関係づくりにも大切な役割を果たしていることがわかってきたのです。

さらに、オキシトシンは、肌の接触による体感刺激、見つめ合うという視覚的な刺激でも、分泌が増えます。そのため、母と子を早期に分離させてしまうと、オキシトシンは出にくくなり、よい母子関係を作りにくくなるのです。そして、母子関係がうまくいかなかった子供は、将来他の人との人間関係をうまく作りにく

く、知的障害や没社交性、自閉症などを来すことになりやすいというのです。

このようにオキシトシンは、人間関係を良好にしたり、ストレスや不安から心身を守るホルモンであることがわかってきました。そして、その分泌は男性にもみられ、分娩や授乳だけではないのです。例えば、身体の触れ合い、肌のぬくもりを感じる、愛撫などによってもオキシトシンが分泌され、それらが抗ストレス効果を発揮すると考えられています。マッサージや暖かい環境の提供、身体的な接触、心地よい音などの刺激でも、分泌が促され、人間関係をよくすることにになります。

●参考図書

高橋徳 「人は愛することで健康になれる（愛のホルモン・オキシトシン）」知道出版



カット：増井さえこ