

オキシトシンとタッチケア

29. 6. 14

1. オキシトシンとは

触覚が脳(脳下垂体後葉)に伝わり分泌される9個のアミノ酸が重合したホルモンを云う。別名で絆ホルモン、愛情ホルモンとも呼ばれる。語源はギリシャ語で「迅速な出産」を意味する。

2. オキシトシンが分泌される時期

- (1) 当初は、女性が出産し授乳期の産後の一定期間に盛んに分泌されていると云われたが、その後の研究により、夫婦、親子、友人とう親しい人の間で、スキンシップにより分泌することが判明した
- (2) 相手が強い拒否及び嫌悪を抱く以外の人の間で、スキンシップ(タッチケア)をすれば、スキンシップをする人、される人双方に分泌されることが分かり、医療、介護の分野でタッチケアと称して絆ホルモンの分泌を促す行為が行われている。
- (3) 独居の人は、抱き枕又はお気に入りの縫いぐるみを抱いて携帯電話で話すことも効果がある。

3. オキシトシンの効果

- (1) 夫婦、親子、友人等の間で、愛着関係を深め、絆を強める。男女の熱愛関係は3年位しか続かないが、スキンシップを行えば、長く絆を強めることができる。
スキンシップは肌を触れ合うだけでなく、目を見つめあうことや、一緒に酒(お茶)を飲む行為、社交ダンス、一緒に同席して会話を交わすことでもホルモンが分泌される。
- (2) ストレスを少なくし、ストレスに強くなり、高血圧を改善できる。
アメリカの実験で、一か月間スキンシップを行った夫婦のストレスが大幅に少ないことが判明した。
- (3) 免疫力が向上し、がんやその他リュウマチ等の痛みを軽減する。
- (4) 自律神経のバランスを保ち副交感神経が高まるのでリラックスできる。粗暴さや怒りっぽさが緩和され、不安や不眠が改善できる。
- (5) 記憶が良くなり、学習効果が向上する。
- (6) 認知症の症状が改善される。

4. タッチケアの実施法

- (1) 医療、介護の手段として行うタッチケアはスウェーデンで始まったもので、異性間だけでなく、同性間で、タッチケアを受ける人の手又は背中を、約10分を目安として、実施者は両手を密着させて力を抜いてソフトに触れていく。会話を控え、ゆっくりと包み込むようにタッチする。
- (2) タッチの初めは、飛行機がランディング(着陸)するような軌道で手を触れる。終わって手を相手から離す時は、急激に離すのではなくテイクオフ(離陸)する感じでゆっくりと手を離す。
効果の判定は、タッチケアを受ける人が、眠くなるほど気持ちよくなれば、成功と見ることができる。
- (3) 傾聴の相手が、重度の認知症患者又は失語症等で、こちらが話しかけても反応を起こすことが出来ない場合、事前に本人との間で、信頼関係の雰囲気醸成した後、施設の関係者にも断って相手を机の上に枕のようなものを抱え、うつ伏せになってもらい背中をタッチすると効果的である。
特に話せる相手の場合は、事前に十分に説明して納得した後に実施するのが重要である。

以上