

たま通信

医療法人いちろ会

小児クリニックたまなは

電話：867-0017

第153号

平成30年6月18日

「愛情ホルモン」オキシトシンとは！

先週、日本東洋医学会が大阪で開催されました。そこで「オキシトシン」というホルモンとそれを分泌させる漢方薬の最近の知見を学びました。

私の記憶では、オキシトシンは脳下垂体後葉ホルモンで、陣痛を促進する子宮収縮作用と乳腺からの乳汁分泌を促すホルモンと理解しておりました。

ところがそれ以外に「幸せホルモン」「恋愛ホルモン」「信頼ホルモン」「絆ホルモン」「思いやりホルモン」など数々の異名を持つホルモンで男性にも普遍的に存在することが判明しています。

触れ合う（スキンシップ）、マッサージ、飼い犬と見つめ合う、抱擁（ハグ）、家族団らん、友達とカラオケに行く、人に料理を作る、感動する、親切を心がける、などなどオキシトシンを分泌させる方法は色々あります。

自閉の子どもにオキシトシン点鼻薬を投与すると前頭前野が刺激されてコミュニケーション能力がアップし社会行動が改善された症例もあります。

オキシトシンは求心性迷走神経を介して満腹中枢を刺激することによって、食欲を抑えて肥満治療（ダイエット効果）に生かしたり、ストレスによる胃の運動低下に対してオキシトシンが腸筋神経叢および粘膜下神経叢を刺激して胃の動きを活発にしたりします。

またオキシトシンは腸内細菌叢でやせ菌と抗炎症菌を増加させることも分かっています。慢性便秘にも過敏性腸症候群にも有効とい

う発表もあります。

「腸は第二の脳」と呼ばれ、腸と脳が相互に情報を伝え合っている事を「脳腸相関」と言います。腸の調子が良いと脳もリラックスしてぐっすり眠れたり、反対に脳が緊張を感じると腸の調子を崩したりします。

高齢者で便秘に悩んでいる人が増加傾向にありますが、慢性便秘になると精神不安が生じて心身の活動や労働活動が低下してきます。

日頃のスキンシップ、但し心地よく触れ合うこと、お母さんが赤ちゃんを抱っこする、好きな人と手をつなぐ、性行為も男女ともにオキシトシンが大いに分泌されます。エステなどのマッサージ、リフレクソロジーをうけた後のリラックス、大好きな音楽を聴くのも心が和み、ペットをなでるというスキンシップもオキシトシンの分泌に良い方法です。

さて今回、最近になって注目されている漢方薬があります。それが「加味帰脾湯」（かみきひとう）です。内因性オキシトシンの分泌を促し、うつ改善、ストレス改善、慢性便秘症患者の精神的不安を改善しています。「加味帰脾湯」には、大棗（タイソウ）と酸棗仁（サンソウニン）が含まれますが、これは「なつめ」の実と種で、古来より民間療法でも不眠や不安の解消に使われてきたようです。山梔子（サンシシ）はクチナシの実で、柴胡（サイコ）と共に心を穏やかにしてくれる作用があります。

自前の「愛情ホルモン」オキシトシンをもっと分泌させたいあなた、「加味帰脾湯」を試してみるのも良いかも知れません（たまなは）