



オキシトシン

私たちのからだがつくる安らぎの物質

評者・水井 雅子 みずい母乳育児相談室

「オキシトシン」は、私たち助産師にとってはなじみの深いホルモンである。1906年にヘンリー・デールという英国の学者によって出産と授乳に関係する物質として発見されて以来、現代に至っては、その「オキシトシン」のもつ〈安らぎと結びつき〉システムに世界中の学者たちの注目が集まっているという。著者のモペリ博士が「4人の子ども」を持つ母親で、彼女の研究の動機となったのが自身の妊娠・出産・授乳。つまり子どもたちとの密接なふれあいの体験から、それまで人生で感じていたストレスとは正反対の状態—〈安らぎと結びつき〉システムを科学的に探究しようと思い立ったというのも同じ女性として興味が惹かれる。

私たちの身体には、目標達成をめざす活動に関係する〈闘争か逃走か〉だけでなく、〈安らぎと結びつき〉その両方のシステムのバランスが健康的な生活を送るために欠かせない。つまり大昔から誰でもが知っている「親密な人間関係は、心身の健康によい」といったことが今、ようやく科学の力によって、生理学的にはどういうことが解明され始めてきたというのである。

医学生理学の専門書のなかで解説される「オキシトシン」より、ずっと興味をそえられるのは、著者のユーモアとも思えるイラストが理解を助け、また何より主題の「オキシトシン」が脳内伝達物質として読者に〈安らぎと結びつき〉システムを活性化させてくれるからかもしれない。なぜか、さわやかでわくわくするような読み心地を感

〈安らぎと結びつき〉システムを科学的に研究



ジャスティン・ウヴェネス・モペリ 著
瀬尾智子、谷垣暁美 訳

定価 2,625 円(本体 2,500 円 + 税 5%)
四六判／晶文社／2008 年

じることができる。

「オキシトシン」の効果を大きな木にたとえた説明は、生理学のなかで語られる「オキシトシン」の全貌をととてもわかりやすく導いてくれるし、また「オキシトシン」を「癒しのネクター」と表現されれば、どんどん身体に取り入れていきたいと思う(実際は「オキシトシン」システムを活性化させること)。

著者は、「オキシトシン」システムを活性化する提案をいくつも紹介してくれている。私たちの仕事でもよく行なうタッチやマッサージ、分娩の際にもあたたかな雰囲気やマッサージを受ける産婦は進行がスムーズで満足感が高くなることは、経験された方も多いのではないだろうか。また、おいしいものを食

べるときの楽しみ、また食後の満足感、食べることは内側からのマッサージと言われれば、「なるほど!」とうなってしまう。

一方その人にとって縁のある土地や場所が安らぎを感じさせてくれるのにも「オキシトシン」システムが関与しているからと考えられるそう。

本書は、生きるうえで楽しく安らかに暮らす知恵が詰まっている実用書ともいえるかと思う。薬やお金を使うまでもなく、自分の身体のなかに持ち合わせたしくみを使うだけ。「内なるエコロジー」という言葉で表現されていることも、現在のエコ社会に通じて興味深い。現代のストレスに満ちたライフスタイルのなかでこそ、この「オキシトシン」システムを有効活用するのがカギであり、想像力をかきたててくれる一般科学書でもある。