



名寄市立大学の窓から

知への誘い

vol.92

みなさんは「存じですか? 幸せホルモン♡オキシトシン!」

保健福祉学部看護学科 講師 伊藤 亜希子



近年、『オキシトシン』というホルモンに注目が集まっています。オキシトシンとは、1906年にイギリス人脳科学者のヘンリー・ハレット・デールによって発見された、視床下部の神経分泌細胞で合成され、下垂体後葉から分泌されるホルモンです。近年では、「幸せホルモン」、「愛情ホルモン」などと呼ばれ注目されることも多くなりました。



や痛みの緩和などもあります。このような効果から女性特有のホルモンと思われることが多かったオキシトシンですが、最新の研究成果で出産後のお母さんだけでなく、男女問わずどんな人でも分泌するホルモンであることが明らかになり、注目を浴びるようになりました。

では、どのようなときにオキシトシンが分泌するのでしょうか。それは、赤ちゃんや子どもを抱っこする(顔を見る)、ペットと触れあう、家族みんなで食事をするなど、直接的なふれあいや会話・交流で分泌されると言われています。

看護の「看」という漢字は、「手と目」で作られています。そのほかにも、誰かに親切なことをしたり褒める、感動する、恋愛ドラマを観たり小説を読む、やってみたり



オキシトシンがたくさん出ますように

いことにチャレンジするなどということも分泌を促進する効果があるそうです。私は本学で、学生たちとお母さんと赤ちゃんのためのベビーマッサージ講座や市民の方を対象にハンドマッサージなどを行っていただいています。機会がありましたらぜひご参加ください。



大学図書館にはこんな本があります
～「知」への誘い～からもう1歩～



- ホルモンやタッチケアに関する図書を紹介します。
- 『幸せになる脳はだっこで育つ』 山口 創/著 廣済堂出版
→子どもとのスキンシップの大切さを多くの実例を通して語っています。
- 『マンガでわかるホルモンの働き』 野口 哲典/著 ソフトバンククリエイティブ
→おもなホルモンについてわかりやすく解説しています。
- 『認知症の介護に役立つハンドセラピー』 鈴木 みずえ/著 池田書店
→触れることにより認知症高齢者に良い影響があることを解説し、その手法を紹介しています。

大学図書館へようこそ!

今年は、大学祭も中止になりやや寂しい夏になりましたが、感染予防対策を取った上で徐々に対面授業や、サークル活動が行われるようになってきました。前期試験は11日～14日の予定です。

【8月の開館について】

14日(金)～22日(土)は17:00閉館、その他の日は18:50閉館です。

- マスク着用 ○手指消毒を徹底してください。
- 連絡先・入退館時刻を明記してください。
- 利用する図書は電話やメールでご予約ください。
- 閲覧席は利用できません。

◆問い合わせ
名寄市立大学図書館

☎01654@7671(直通)
✉ncu_library@nayoro.ac.jp