

タッチケアとは、心と身体に触れあいで、ゆつくりと一定の圧力でマッサージする手法です。おもに、赤ちゃんに触れたことがないお母さんが赤ちゃんに慣れ、どこを触れると喜び、嫌がるのかといった好みを知ることに有効(効果的)です。

出産後のお母さんは、赤ちゃんにおっぱいを吸われたいとき、おなか(子宮)が痛くなる経験をしていると思います。その子宮を収縮させるホルモンが「オキシトシン」です。

オキシトシンは「愛情ホルモン」とも呼ばれ、赤ちゃんにしっかりとあっぱいを吸わせると、オキシトシンにより、虐待をする割合が少なくなり、自尊感情が増し、NK細胞(※1)が活性化します。

タッチケアを受けると赤ちゃんにもオキシトシンが始め、10〜20分後には一過性に倍増します。

タッチケアでは、簡単に快感と生理的リラクソスが得られます。それは、心拍数、血圧、呼吸数が安定し、ストレスが緩和するためです。さらに、精神的には抑うつ気分や不安レベルを安定に導き、身体的には筋肉が弛緩しリラクソスでき、消化を促進する消化管活動が活性化します。特に、新生児や乳児では、成長率が高くなり、目覚めや寝つきがよくなります。

具体的には、タッチケアを続けるとストレスが約3割減り、タッチケアをした赤ちゃんは、しない赤ちゃんに比べ体重が1日あたり約47パーセント増えます。さらに、寝つくまでの時間が20分以上かかっていたのが、タッチケアを続けて12日目には10分以内になったとの報告もあります。

タッチケアを行う側にも唾液中のクロモグラニンA(※2)が減少し、皮膚の血

管が広がり、収縮期血圧(最高血圧)が低下しました。つまり、タッチケアを受ける側と行う側の「双方向」に癒しの効果があるのです。

看護ケアの内容	効果
足浴	身体が芯まで暖まらない
下半身のタッチケア	血圧を下げ、身体を芯から暖める
炭酸欲	血圧を変動させずに、身体を芯から暖める
足浴+タッチケア	血圧を下げ、身体を芯から暖める

また、次の4つの看護ケアで自律神経の状態を調査しました。

看護ケアはどれも気持ちが良いと思われていたましたが、血圧が高めの人にはタッチケアを取り入れた方が良いことがわかりました。日常生活にタッチケアを取り入れてみませんか？お子さんの反抗期などで触れ合えないときは、内臓のタッチケアです。美味しいものを一緒に食べ、つらい時期を乗り越え、身近な人と癒し、癒され、幸せになりましょう！



※1 NK細胞

がん細胞やウイルス感染細胞などを見つけ次第攻撃するリンパ球。生まれながらに備わっている自然免疫に重要な役割を担うと考えられている。

※2 クロモグラニンA

ストレスによって濃度が変化する体液中の物質。

大学図書館へようこそ！

7月18日・19日は名大祭の一般公開が行われます。図書館では今年も次のイベントを企画しています。どうぞお気軽にお立ち寄りください。



《ビブリオバトル》

学内予選会を勝ち抜いた学生がお気に入りの本を5分間で紹介し、「どの本が読みたくなったか」を基準に投票を行い「チャンプ本」を決定する書評ゲームです。ぜひ来場して投票に参加してください。

- とき 7月18日(土) 10:30~11:30
- ところ 市立大学新館2階 学生ラウンジ

《サイエンスカフェin名大祭》

児童学科の今野先生による「作ることからわかるもの〜おもちゃ：子どもと人との間にあるもの」と題した講演と意見交換などを行います。簡単なおもちゃ作りも予定しています。

- とき 7月18日(土) 12:30~14:30
- ところ 市立大学新館2階 学生ラウンジ
- *参加無料、申込不要です。
- *フリードリンクとお菓子をを用意します。

●問い合わせ 名寄市立大学図書館 ☎01654②4199
(本館：内線3114 分館：内線2200)