



三森循環器科・呼吸器科 病院
副院長 三森 佳子

オキシトシン

皆さんは**オキシトシン**というホルモンをご存知でしょうか？
出産分娩や母乳分泌にかかわるホルモンとして、以前より知られていたホルモンですが、最近になりオキシトシンの他の役割が注目されています。

オキシトシンは「懸念」「不安」「恐れ」などの感情を抑制し、他者への「共感」「寛容」の心を育みます。精神面への影響だけではありません。

痛みの緩和や新陳代謝の促進、創傷治癒の促進、心臓血管機能の改善などの働きもあるとされています。

つまり、オキシトシンが増えれば健康で幸せになる！ことから、愛のホルモンや幸せのホルモンとも呼ばれています。

では、体の中のオキシトシンを増やすにはどうしたらよいでしょうか。

心地よい音楽、よい香り、マッサージのほか、積極的に人と交流することにより脳内のオキシトシン発言は増加すると言われています。

友人を大切にし、頻繁にことばを交わす生活はオキシトシン発言を増加させ、不安な気持ちを払拭させ、心と体の健康をもたらします。

「善幸を積めば人は健康でいられるし、何事も上手くいく」という研究結果を示した報告もあります。重外で周りの人に優しくして良好な人間関係を構築することが、楽しい人生をおくるコツといえるのではないのでしょうか。



花見・買い物 H28.3.25～3.31



母の日

5月



父の日

6月



あじさいの貼り絵

