

ホルモンと健康

市川治療室 NO.337. 2016.08.

生体の各器官で生産されるホルモンは「情報」を伝達する役割があり、先月お知らせした「神経」と同じ働きをします。

脳内の神経細胞間の情報伝達は、以下の神経伝達物質が担います。

- 1・アミノ酸 …アセチルコリン・GABA（γアミノ酪酸）
- 2・アミン …アセチルコリン・アドレナリン・ドーパミン・ヒスタミン
- 3・神経ペプチド …コレチキニン（消化管ホルモン）
エンドルフィン・エンケファリン・ダイノルフィン（内因性モルヒネ様物質）

神経ペプチドは短鎖アミノ酸からなり、神経伝達物質やホルモンとして働きます。

出産や授乳に関係するホルモン・オキシトシンは、子宮平滑筋に直接作用して強い収縮を引き起こすので「陣痛促進作用」があることは良く知られています。

また、オキシトシンは出産時に、母体から大量に分泌され子宮収縮ばかりでなく、生まれてくる胎児の脳に作用して興奮を抑え、虚血による障害（脳虚血）のリスクから守ります。

マウスによる動物実験では、授乳中はオキシトシンが海馬に作用して空間認識や学習能力を増加するという結果が出ています。

オキシトシンは女性に特有な機能には必須ホルモンですが、男性にも普遍的に存在することが分かっています。

近年、オキシトシンやバソプレシンなど脳内で生成されるホルモンが、「情動や社会行動や記憶」にかかわっていることが明らかになってきました。

「ヒトの行動において信頼したり信頼に応える態度に関係している」

というオキシトシンについて新たな作用が北米神経科学会（2010年）で発表されました。

出産や授乳などに作用しているオキシトシンがヒトの複雑な行動パターンを「制御」する脳内物質として注目されています。

オキシトシンは脳内の視床下部の室傍核（PVN）や視索上核（SON）にあるニューロンから分泌されます。

現在、オキシトシン効果を期待して自閉症改善方法の一つとしてオキシトシンの作用が期待され、東

京大学、名古屋大学などで臨床試験が行われています

薬としてのオキシトシンを服用すると、本来、ヒトの脳内での生成能力が下がるという報告もあることには要注意です。

オキシトシン分泌の遺伝子は上記した様に男性も持っています。愛情に恵まれた幼少期を過ごすよりも分泌しやすいとの報告があります。

脳内でオキシトシンの分泌を促進する方法

1・五感に心地よい刺激

美味しいものを食べる。いい香りを嗅ぐ。好きな音楽を聴く。美しい景色を見る。
パートナーとのスキンシップ・ハグ・キス・セックス。

2・人との交流

会話。他人に関心を持つ。

こうした行為はグルーミング行為と呼ばれ、日常生活において行われていることです。

動物が毛づくろいをするようにヒトも自分自身のケアを自然にしているということでしょう。

…次号に続く