幸福感はホルモンから

「あなたは幸せだと感じていますか？」
こんな質問を受けたら、どう答えますか？

3月20日の「国際幸福デー」に合わせて毎年国連から発表される各国の「幸福感調査」2016年度版では、1位がデンマーク、次に僅差でスイス、以下アイスランド、ノルウェー、フィンランドとほとんど北欧諸国が上位にランクイン。逆に、内線の続くシリアが157位中156位、最下位はアフリカのブルンジとなっていますが、日本はなんと、前年度の46位からさらに順位を下げ、53位。

残念ながら、これは先進国の中ではかなり低い順位といえます。

さらに詳しく国民生活白書を見ると、アメリカなどは熟年期には一旦幸福感が下がるものの、リタイアの年齢には回復していくU字型なのに対し、日本は、老後の不安からか、さらに下がり続けるという特徴が見て取れます。

そんな背景をふまえ、せめて個人レベルで幸福感を高めようという動きなのでしょうか、最近「幸せホルモン」とか「愛情ホルモン」などと呼ばれ、注目されているものに、「オキシトシン」があります。

これは脳から分泌されるホルモンですが、痛みを和らげる、不安な気持ちを安定させる、血圧を下げるなど、感情のコントロールや体の不調に対してさまざまな効用が報告されています。

少し前になりますが、NHKの「ためしてガッテン」でも、このホルモンが取り上げられ、驚きの効用が紹介されていたので、おさらいしてみましょう。

スキンシップで痛みが和らぐ

まず、どんな時にこのホルモンが増えるのか、という実験結果では、カップルがハグをすると急増するという結果がでていました。これは男女に限らず、女性同士や親子などでも同じ効果があるようです。

このように、「触れる」ことで増えるホルモンの効用を活かした療法がタッチケアで、番組では長年リウマチの痛みがひどく、薬も効かず、痛みで眠れなかった看護師さんが、このケアを受け、短期間で改善した例を紹介。もう一人の認知症の方は、10分間のケアを1週間行っただけで徘徊がなくなり、まるで別人のように落ち着かれていました。

このケアの発祥はスウェーデンで、1960年代に看護師が未熟児に対して母親のように触れたところ、順調に発育が促されたことから始まったそうですが、現在では、介護現場や医療現場での緩和ケア、教育現場でのストレスケアなどにも採用されています。日本でもハンドケアを採用する介護施設が増え、介護職の人がスウェーデンで研修する機会を設けている所もあります。ケアの方法はシンプルで、背中、手、足にやさしく触れ、さするだけで、触れられた側だけでなく、触れる人にも効果があるとのことです。

症状が改善された方の例を見ながら、実はケアを通してコミュニケーションをとること、さらに自分に向き合ってもらっているということも幸福感を高め、症状の改善につながったのではないか、と感じたのは筆者だけではないと思います。

ところで、あなたは幸せだと感じていますか？

記　宮島佳代子