



**服部幸應**（はっとりゆきお）  
昭和20年、東京都生まれ。医学博士／健康大使。内閣府「食育推進評価専門委員会」座長ほか、数多くの公職も務める。フランス大統領より国家功労勲章及び農事功労勲章を受章するなど、国内外での表彰多数。日本の食育教育界の第一人者。

# 「オキシトシン」を流行語大賞に！

「食育」の大切さを説き、法整備や社会活動に携わってきた服部幸應氏による連載も今回が最終回。

「最後にどうしても、もう一度このお話がしたい」と

服部氏が語ったのは、幸せホルモン「オキシトシン」の話でした。

以

前、この連載で「オキシトシン」というホルモンの話をしました。最終回の今回は、このホルモンについて、もう一度お話しさせていただきますと思います。アメリカの生化学者ヴァインセント・デュ・ヴィニョーが、「オキシトシン」及びバソプレシンの分析及び合成を行い、ノーベル化学賞を受賞したのが1955年のこと。

当時、オキシトシンの働きは、出産時の子宮収縮と授乳時にお

乳を出すことぐらいしか分かっていませんでした。その後の研究で、オキシトシンの多彩な働きが次々に判明。それは、授乳時にお母さんの脳下垂体からオキシトシンが出ることで、我が子をいとおしいと思う気持ちが芽生え、赤ちゃんもお母さんが好きになるということや、人との親密な関係や信頼関係を築き、不安を和らげるなどの社会行動に影響を与えることなどです。

哺乳動物ならみな持っている別名「幸せホルモン」のオキシトシンは、赤ちゃんとお母さんだけに出るものではありません。心地いいスキンシップや良好な関係性での食事、ペットを可愛がっている時、アロマセラピーなどで心と体がリラックスしている状態の時にも出ることが分

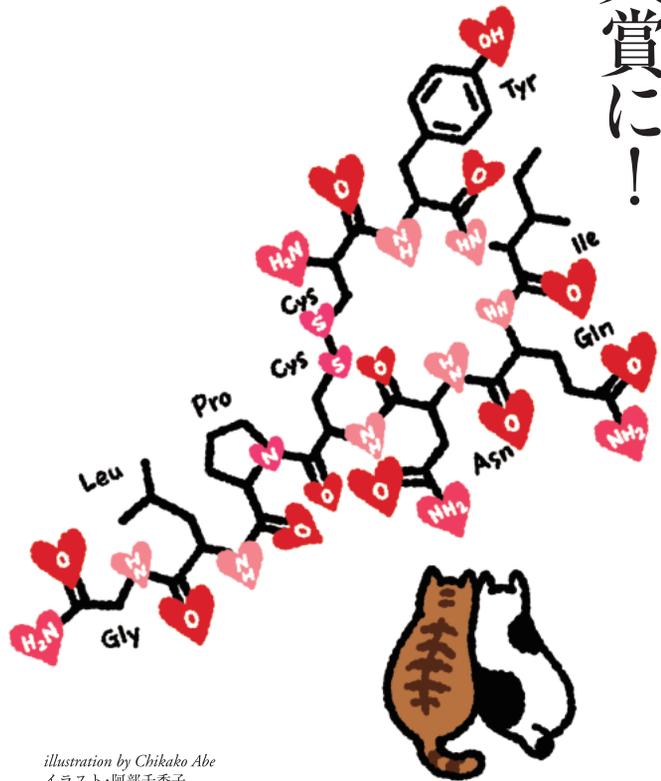


illustration by Chikako Abe  
イラスト・阿部千香子

かっています。

それにも関わらず、現代人は「仕事が忙しい」「めんどろっか」といった理由から、オキシトシンを分泌させる機会をわざわざ失う生活を送っています。特に日本では、長らくオキシトシンの研究が立ち遅れていました。しかし、ここ数年でその根拠が示され、ようやく新聞や科学雑誌、テレビなどでもこの名を目にするようになってきました。特に自閉症の治療分野で

は、現在オキシトシンが脚光を浴びています。

私は皆さんがこのホルモンの存在と有用性に気付き、「オキシトシン」が流行語大賞を取ればと本気で思っています。私「食育」や「家族で囲む食卓」の大切さを訴え続けてきたのは、このオキシトシンの存在があったからこそ。皆さんが楽しい食卓を囲む機会をたくさん持つよう願っています。幸せのカギは脳内にあるのですから。