ニュースレター　２月号　　No.133 発行　令和３年２月１日（火）

お産＆子育てサポート

発行・編集
お産＆子育てを支える会
代　表　斉藤智孝
編集者　東　直美
TEL/FAX　090-7103-2240

子どもの頃の食事と外遊びが骨を強くする！？

子どもを授かり、親となるとあれこれ子どもに期待するのは常かもしれません。「勉強や運動ができて、気遣いもでき、優しい子に育ってほしい」と欲張りな事を思いがちでは無いでしょうか？「はてさて、勝手に期待されても・・・」と子ども達は言いたいでしょうね。そんな親の思いも子どもの成長と共に、「何はともあれ健康第一、元気に育ってくれるのが一番」に落ち着きませんか。子どもの健康は持って産まれた体の素質で左右される事が多いですが、今回、女性の閉経後の骨粗鬆症の発症は子どもの頃の栄養と運動が影響することが早稲田大学の鳥居俊教授らの調査でわかったそうです。

男性は加齢と共に徐々に骨量は減少するため骨粗鬆症が問題になることは少ないのですが、女性の場合は閉経に伴い、骨吸収を抑制したり、骨形成を進める作用のある女性ホルモン（エストロゲン）の分泌が激減するため、骨量が著しく減少し、老後に転倒による骨折で寝たきりになたは珍しくありません。それを予防するためには、思春期前の小学６年前後は運動で骨量を増やす最適期で、この時期に骨量をできる限り増やすことで、高齢期に高い骨密度を維持して骨粗鬆症になりにくい体を作る事ができるそうです。その為には、ダイエットなどせず、食事に気をつけて、骨を作る材料となるタンパク質やカルシウムを充分摂る事がまず第一。そして、骨を強くするための刺激としての運動は、とんだりはねたりする事だそうです。そしてもう一つ骨を作るために欠かせないビタミン D を体内で作るのに必要な太陽の光をあびる事です。

つまり、子どもの頃の、バランス良い食事と、外で飛び跳ねる遊びは丈夫な骨を形成し、高齢期までの健康な体を補償してくれるそうですが、実際今日外で遊ぶ子どもを見かけることはめったにありません。コロナの影響も有るのかもしれませんが、外遊びは大切ですね。

幸せホルモン オキシトシン とは？

お産や母乳分泌に欠かせないのが「オキシトシン」と言われるホルモンです。「オキシトシン」は人間の脳から出るホルモンの一つで、“自分は愛されている”と感じられたり、人や動物に対して愛着を感じたり、また“周りを愛したい”、“親密な関係を築きたい”という気持ちが増す働きがあることから、愛情ホルモンとか幸せホルモンとして呼ばれるようになってもいます。お産の世界では出産や母乳分泌に必要不可欠な有り難いホルモンですが、妊娠出産をしていない女性、また男性にも子どもにも、人間誰にでもオキシトシンは分泌されています。

出産時に胎児を育んできた子宮を収縮させ、陣痛を促す役目を持っています。産後は乳首を赤ちゃんが吸う刺激でオキシトシンの分泌が増え、乳腺を刺激して母乳を出すような作用があります。

最近では研究が進み、対人交流や親密感の形成が難しい自閉症スペクトラム（アスペルガー症候群）の人に対して、オキシトシンの投与で他人の感情を読み取ったり、目を見れるようになる、表情を認識するなどといった対人関係改善に関する効果があるのではないかと言われるようになっています。

オキシトシンの良い作用

抗ストレス作用・・・

オキシトシンには、人間関係構築など社会的行動について不安なときに分泌されるストレスホルモンのコルチゾールの分泌を抑制する効果があると考えられています。

抗不安作用・・・

オキシトシンが分泌されることで副交感神経の働きが活発になり、自律神経のバランスが整うと言われています。副交感神経が優位になると血管が緩んで血圧が低下し、心身もリラックスした穏やかな状態になり、不安が和らぐそうです。

セロトニン分泌増量作用・・・

セロトニンは安心感やメンタル面の安定に関係することがわかっています。セロトニンの分泌量が増えると、ほっこりと癒やされるような幸福感を得られます。逆にセロトニンが低下すると攻撃性が高まったり、不安やうつ・パニック障害などの精神症状を引き起こしたりすると言われています。
オキシトシンはセロトニンの分泌を増やすそうです。

【　オキシトシンを増やす方法　】

「自分が気持ちよい」と感じることを実行すればオキシトシンが分泌されると言われています。

スキンシップを図る・・・

信頼関係が成り立っている相手やペットとのスキンシップは、オキシトシンの分泌には大変有効です。ハグやキスだけでなく手をつないだり、相手をなでたりすることでも効果があります。

タッチケアをする・・・

痛みやストレスを抱える人に対し、肌に触れたりマッサージするだけで痛みが和らぐことが多々あります。これもオキシトシンの分泌が影響しており、効果があります。

友人や恋人、子どもや孫との会話を楽しむ・・・

親しい友達との会話や、恋人との会話、電話を介してでもいいそうです。そういったときもオキシトシンが分泌されています。友人や家族、パートナーと楽しく話しながらの食事だとオキシトシンを多く分泌できそうに思います。

匂いや香りを楽しむ・・・

香水やアロマなどの香りを嗅いでリラックスすると、オキシトシンが分泌されることもわかっています。

つまり、オキシトシンは人間が感じるストレスや不安への対応に大きな役割を担い生きやすくしてくれていると思います。しかし、そんな良い面ばかりではないこともわかっています。

オキシトシンの悪い作用

だまされやすくなる・・・

「他人への信頼感情が高まる」作用がありますが、他人を信頼しやすくなるということは、真偽不明な情報を安易に信じてしまう、詐欺などの被害に遭うのも、オキシトシンによって親しい人の言うことを疑えなくなるためだと言われています。

攻撃性・嫉妬心が強まる・・・

オキシトシンには、他者との心理的結びつきを強める効果がありますが、これも強すぎるとその結びつきをこわそうと部外者がが表れたらどうでしょう？その「部外者」を攻撃し、排除したいという心理が生まれませんか？それもオキシトシンの影響なのです。浮気相手を攻撃するのはそれです。産後の母親が赤ちゃんとの絆が強くなり（良いことなのですが）父親である夫を部外者と見なし攻撃するのもオキシトシンの影響とも言えます。子育てにい非協力的な父親は攻撃がより強くなるでしょうね。

恐怖体験を忘れられなくなる・・・

オキシトシンは、記憶に深く関わっていますが、恐怖を感じたときの記憶は特に強く脳に刻まれ、フラッシュバックやトラウマとなり、悩ませてしまいます。

オキシトシンには良い面だけでなく悪い面もある事がわかっていますが、どちらも、人間が生きていくために必要な反応に関わっているんだと思います。恐怖や不安を回避し、大切な者を守り、恐ろしいことに再び合わないようにしっかり覚えておくと言う事は大事なことではないでしょうか。

2月　お知らせ

1日（火）10:30 ～マミーハウス
6日（日）7:00 ～太郎坊に登る会
14日（月）10:30 ～ベビーマッサージ
　　13:30 ～ヨガ教室

15日（火）10:00 ～ 13:00
　　オーガズミックバース上映会＆お産の話
　　生活クラブ主催・ランチ付き
　　大津市中央 4 丁目 6-59 フジタニ用品店にて
16日（水）10:30 ～産後セルフ整体トレーニング
　　13:00 ～産前セルフ整体トレーニング
18日（金）13:30 ～ハローベビー教室
19日（土）13:30 ～お産塾
21日（火）10:30 ～バランスボールレッスン
26日（土）13:30 ～パパママレッスン
　　近江八幡子どもセンターにて

おっぱい塾情報

8日（火）10:15～近江八幡市・アクア1Fはちはぴ広場
21日（月）10:00 ～東近江市・お産子の家
22日（火）10:00 ～水口町・マルーム和室
24 日（木）10:00 ～安土・安土コミセン
26日（水）10:00 ～彦根・子どもセンター

「産み方は生き方
朝比奈助産師の自然なお産日記（仮称）」
2022年3月上旬刊行予定
長年、東近江市で自然なお産に携わってきた
朝比奈助産師のブログがまとめられ本になります。
お産に対する想いがつづられています。