



# 健康百話

～今回は愛媛県立新居浜病院の大藤先生にお話を伺いました。～

## 講師紹介

愛媛県立新居浜病院  
小児科医監部長、地域周産期  
母子医療センター副センター長

**大藤 佳子** 先生  
(おおとう よしこ)

日本小児科学会認定 小児科専門医  
特定非営利活動法人ラ・ファミリエ 理事



健康  
情報!

## タッチケアを大切に

赤ちゃんの体をゆっくりなでる「ベビーマッサージ」が最近よく行われています。タッチケアのひとつで、タッチすることは、スキンシップや手当にもつながります。

皮膚は最大の感覚器であり、「ゆっくりと優しく触れる」と、脳でオキシトシンというホルモンが分泌され、そのオキシトシンには、他の人との親密さを高める効果や抗ストレス作用があります。ですから、子どもの体を「ゆっくりと優しく触れる」ことは、すなわち親子の絆を深める効果があり、さらに成長を妨げるストレスを癒して、体重増加を促進し成長を促します。この効果は、母親だけでなく、父親にも同様の効果があることがわかっており、父親が生まれてすぐに赤ちゃんに触れたりなでたりすることで、赤ちゃんへの愛情が深まり、育児のスイッチが入ることになります。

このような効果から、オキシトシンは「愛情ホルモン」とも呼ばれ、親子や夫婦の愛情を深め、攻撃性を低下させます。さらに、オキシトシンの特徴として、触れた直後の即効性は少ないものの、繰り返しオキシトシンを分泌させることにより、その効果が長期にわたって続きます。ですから、小さい頃に両親にたくさん触れられた子どもは、将来にわたって情緒が安定し、攻撃性が減り、社交性が高まり、その効果は生涯にわたり脳に影響を与えるのです。

スウェーデンには、1960年代に未熟児医療に携わっていた看護師たちによって生み出された「タクティール」というタッチケアがあります。手を使って10分間程度、相手の背中や手足をやわらかく包み込むように触れるケアです。日本では、1990年代に介護福祉分野で採用され、現在では認知症ケアや緩和ケアにも活用され、不安感や抑うつを軽くするという結果がでています。

### プロフィール

- 1989年 愛媛大学医学部卒業
- 1989年 愛媛大学医学部小児科入局
- 1992年 愛媛県立南宇和病院小児科
- 1995年 愛媛大学医学部附属病院小児科
- 1999年 愛媛県立中央病院小児科
- 2008年 愛媛県子ども療育センター小児科
- 2010年 社会医療法人同心会 西条中央病院小児科
- 2015年 愛媛県立新居浜病院小児科

### 所属学会

日本小児科学会、日本小児血液・がん学会、日本小児精神神経学会、日本新生児保育医学会、日本医療保育学会、他

### 県立新居浜病院

電話・FAX:0897-43-6161(代)・0897-41-2900(代)  
住所:〒792-0042 愛媛県新居浜市本郷3丁目1番1号  
診療時間:月～金 8:00～ 11:00 (小児科)  
休診日:土・日・祝日  
ホームページ:<http://www.eph.pref.ehime.jp/epnh/index.html>



### 難病や障害をもつ子どもとその家族を支援する 特定非営利活動法人 ラ・ファミリエ

事務局:〒790-0026  
愛媛県松山市室町74番地2(愛媛県立中央病院 南側)  
ホームページ:<http://www.npo-lafamille.com/>  
電話・FAX:089-935-6437

ジョブサロン:〒791-8018  
愛媛県松山市問屋町3番地26 Mベース2F  
ホームページ:<http://www.job-famille.org/>  
電話・FAX:089-916-6035

理事長:檜垣 高史  
(愛媛大学大学院医学系研究科地域小児・周産期学講座教授)

赤ちゃんや子どもが泣いたときやぐずったとき、あるいはお腹や頭の痛みを訴えたときには、「優しくなでてあげるケア」はよい効果をもたらします。未熟児で生まれた赤ちゃんに多い感覚の過敏などにも「ベビーマッサージ」や「タクティール」はよい影響を与えます。寝る前に継続して「タクティール」を行うことで、質の良い睡眠が得られ、成長が促されるだけでなく、心のケアにもよい影響があります。皮膚をきたえることは、感覚をきたえ、自律神経をきたえ、身体と心をきたえることにもつながるのです。

是非、日頃からスキンシップをはかり、タッチケアをこころがけましょう。