



犬が持つ癒やしのかとは？

文・飯田守  
写真・LGRIP

セラピー犬とは高齢者施設や障がい者施設、学校、医療施設などを訪問し、人々の心を癒やす仕事をすることだ。人は犬と触れ合うことで幸せを感じることができるといえる。セラピー犬として活躍する柴犬に注目した。

### 犬と触れ合うと

### “愛情ホルモン”が分泌される

一人暮らしの人が人を飼うと、心血管疾患による死亡のリスクが約4割低下する研究結果が報告されたことがある。ときにはうっすらと汗をかき、くももある犬との散歩。この運動習慣が飼い主の健康づくりに一役買っているという、肉体的な側面からとらえたものだ。

一方で、目には見えないが、精神的な効果も明らかにされている。2015年にアメリカの科学雑誌「サイエンス」に掲載された近年注目されている、「飼い主と犬が触れ合うことで、お互いにオキシトシンが分泌され、犬も人も幸せを感じられ

る」という報告だ。

オキシトシンとは、脳でつくられる「愛情ホルモン」のこと。以前から女性の出産や子育てに関係するホルモンとして知られており、「幸せホルモン」とか「癒やしのホルモン」とも呼ばれ、多幸感を与えてくれる物質といわれている。

「オキシトシンは、嬉しいと感じているとき、あるいは癒やされていると思うときに数値が上がります」

こう語るのは麻布大学名誉教授で農学博士の太田光明さん。「アニマルセラピー」を研究し、「サイエンス」で先の発表をした獣医師でもあ

犬には人の5倍の濃度のオキシトシンがあり、それを脳の神経活性の速いことを見出した太田光明名誉教授。それが人の認知症予防につながるから、2020年6月に愛知県豊田市の豊田大学未来研究センターを設立した。

# セラピー犬として柴犬たちが活躍中!



高齢科学未来研究所

る。高齢者施設に入居している方に犬と触れ合ってもらい、触れ合う前後で唾液を分析すると、人も犬もオキシトシンの分泌量が増えていることを検証した。

### 犬との散歩でオキシトシンが上昇する

人のオキシトシンの数値ベースを分かりやすく説明するために、仮に100とする。太田さんによると、犬と触れ合うことで、それが200以上に上がる人がいたという。お年寄りに好きな音楽を聴いたりテレビを見て喜んでもらっても、あるいは休

養など体を動かしてもらっても、数値は120、150くらいまでしか上がらない。それならば単に「かわい動物」ならいいのかというと、そうではない。人が犬に働きかければ犬がそれに応えるような関係があつて、コミュニケーションがとれることが大切なのだ。

「犬が高齢者の指示に従ったときに、その高齢者の脳の血流量が増加することも観察されました。そして犬も人と同じようにオキシトシンの数値が跳ね上がっていました。しかも犬のオキシトシンの濃度は人より5倍以上高いのです」

散歩の途中で犬と人の唾液検査をすると、散歩が大好きな人は10分もすればオキシトシンが上がることも分かった。

「散歩が嬉しいその感情を、犬は発現しているのです。犬種や個体差に



CAPPのボランティアを前に着いて「お食事モード」の赤い「とわ」首。カメラの前で涼々しさをアピール中!



「とわ」の飼い主の佐々木拓也さん（「そよかぜ風刺物の療育」代表）。セラピー犬が特別というのではなく、まずは家庭犬として愛情いっぱい育て上げることが大切です。

### セラピー犬の

### 柴犬「とわ」は子どもたちの人気者

6歳の柴犬のオス「とわ」は、千葉県子ども病院で人気のセラピー犬だ。同病院は一般医療機関では対応が困難な専門的な医療を必要とする

### “愛情ホルモン”オキシトシン

#### ●オキシトシンを出すには？

触れ合ったりハグしたりスキンシップはもちろんのこと、恋人同士なら目を見つめ合うだけでもオキシトシンは分泌される。また誰かのために料理を作る、プレゼントする、何事にも感謝する姿勢からも生まれる。「ありがとう」「お誕生日」という言葉を発するだけでもオキシトシンは分泌されている。

#### ●若返りにも役立つオキシトシン

オキシトシンが分泌されることで副交感神経の働きが高まり、血管を拡張し、血圧を下げる。これが心臓の負担を軽減することになる。また最新の研究から、血管を若返らせる物質「一酸化窒素」の分泌促進にも効果があることが明らかにされている。

15歳までの患者を対象とし、入院施設も充実している。そこに毎月一回約40分間、「とわ」をはじめ10頭ほどのセラピー犬が訪問し、子どもたちと一緒にひとときを過ごす。公益社団法人・日本動物病院協会の一人と動物のふれあい活動(CAPP)の一つで、「とわ」は飼い主の佐々木拓也獣医師に連れられて1歳過ぎから参加している。