



ベツトを膝に乗せると顔がほころぶ

に対する動物がもたらす効果は科学的にまだよく分からない。メカニズムは研究途上にある。

「すでに認知症になつてゐる人に対しては『まったく効果がない』という研究報告もないし、『明らかな効果がある』という研究報告もありませんが、すでに発症してゐる人には、正直なところ、大きな期待はできないでしょう」(太田教授)

認知症は、脳の機能が下がつたために記憶や思考に影響して、日常生活に支障が出る症状だ。動物との触れ合いが「低下した脳機能を元に戻すとは思えない」と太田教授は見る。

ただ、脳機能を「刺激する」のは事実だ。それゆえに太田教授は、「認知症を予防するという観点からは、動物の果たせる役割は大きく、期待できるでしょう」

と云うのだ。

たとえば、人懐っこいイルカと触れ合うことに認知症を防ぐ効果があるとされている。野生のイルカが海岸に遊びに来ることで知られるオーストラリア南部の都市アデレード(人口約110万人)では、認知症になる人が少ないという。日ごろからイルカを見たり、イルカに触つたりできるため、と考える向きもあるようだ。同程度の人口規模の他都市では見られない傾向という。

ストレスの軽減を促すホルモン分泌

認知症に対して動物がもたらす効果については、いくらか肯定的な見方が増えたという印象があるが、まだ評価は定まつていないようだ。

とはいえ、動物が人間の健康全般に良い効果をもたらす不思議な力を備えているのは確かだ。太田教授も「動物と触れ合うことは健康作りに役立つ」ときつぱり言う。血圧が下がったり、不安を減らして気力が高まったり、動物を介して人間関係が広がったりするとい

う。犬を飼うと「犬のために散歩をしよう」と考え、前向きな気持ちになるとともに、副交感神経(体を癒やす働きをする)を活性化させる。また、散歩に連れ出すことで運動量は増えるし、「犬友達」ができるなど他人との交流が深まる

ことが期待できる。実は、動物との触れ合いが心身の健康につながるという考えに基づいた治療やレクリエーション活動の歴史は古い。太田教授によると、その起源は古代ローマ帝国時代で、傷兵がリハビリのために馬に乗った。馬の背から伝わる揺れや体温が、心身の傷ついた兵士たちに良い影響を与えたという。

ところが、今もつて動物の「何が」「どのように」人間の心身に良い効果をもたらすか、科学的なメカニズムははつきり分かつていない。ただ、太田教授は「オキシトシン」というホルモンの働きに注目する。出産時の陣痛や母乳の分泌を促す作用のあるホルモンだ

が、男性の体内にもある。安らぎをもたらすし、ストレスを軽減する効果があるとされている。

愛犬家を対象に行つた研究で、犬と遊ぶことで飼い主の体内のオキシトシンの分泌が促された。また、飼い犬との関係が良好であればあるほど、その分泌が活発になることが分かつた、という。

動物が「癒やし」を与えるのは間違いないが、太田教授は「介護する人自身が動物に癒やされることによつて、認知症の人により良い介護をすることができるとです」

このシリーズでも触れてきたことだが、認知症であっても介護される側は、介護する人や場の雰囲気、気を敏感に受け止めるものだ。在宅介護などで、介護者の心身が凝り固まつていては悪循環を招くだけに、この指摘は見逃せない。ペットの手もぜひ借りて「共倒れしない介護」を目指したい。

まとめ

- ▼認知症の人が動物と触れ合い「癒やし」を得ることは事実
- ▼認知症に効く証拠はないが「予防」に果たす役割は大きい
- ▼介護者にも健康をもたらす「より良い介護」が期待できる