

# 下村健寿

けんじゅ

## 幸せホルモン「オキシトシン」研究の世界的権威

### 文 高橋 誠

text by Mac Takahashi

医療・健康コミュニケーション

オキシトシンは、脳の下垂体から分泌されるホルモンです。女性が妊娠・出産・授乳する時に多く分泌されるなど、心を癒し、幸せな気分にする効果があるため「幸せホルモン」と呼ばれています。

この分野の研究の第一人者、福島県立医大病態制御薬理医学講座 下村健寿



「最強の医師団が教える 長生きできる方法」(2020年9月発売)。福島県立医大下村健寿教授、前島裕子特任教授ほか日本を代表する名医10名が、「食事」「運動」「睡眠」「生活習慣」「治療法」の5つのテーマで、健康長寿につながる確かな情報を伝える。玉石混合の健康情報に混迷するあなたの不安を解決する、信頼できる本音のエビデンスが満載。

主任教授と肥満体内炎症解析研究講座 前島裕子特任教授は、近著『最強の医師団が教える 長生きできる方法』(アスコム)で、ペットと触れ合うとオキシトシンの分泌が増え、散歩による健康増進作用と相まって心身の健康を促し、長生きに結びつく可能性があると述べています。

ペットを飼っていないくとも、恋人と

見つめ合うことで愛情が深まり、自閉症患者への投与によって、コミュニケーション能力が向上するケースが示唆されるなど、近年、オキシトシンの多様な効用が明らかになっています。

オックスフォード帰りの孤高の天才が挑む、ダイエット効果の限りなき可能性

下村先生は、英国オックスフォード大学研究員として、世界を代表する生理学者フランセス・アッシュクロフト教授から8年間薫陶を受けました。その間、新生児糖尿病治療法の発見という世界的快挙に貢献しました。

現在は主に新生児糖尿病に加えて肥満・2型糖尿病などの生活習慣病について、インスリン分泌や脳機能の観点から研究しており、オキシトシン研究は最も力を入れている分野です。

前島・下村研究チームは最新の研究で、注射や鼻からの投与が一般的であるオキシトシンを経口投与する新しい方法を報告しました。内服にある工夫を加えると、オキシトシンの血中濃度が上昇し、食欲が抑制されたのです。「オキシトシン飲み薬」に秘められた大い

なるダイエット効果の発見です。

臨床医と薬の基礎研究の2足のわらじで、幸せな健康長寿の実現を目指す下村先生。お名前「健寿」は、奇しくも健康長寿を願った命名。オックスフォード仕込み、被災地「フクシマ」発の世界標準の肥満研究は、まさに自身の天命へのチャレンジです。

### Profile

医療・健康コミュニケーション。慶應義塾大学経済学部卒。ミスノスポーツ、リクルート、米国西海岸最大の製函会社(LA12年)にて広報宣伝のキャリアを積み、ゴルフ場経営(山梨2年)、学校法人慈恵大学広報推進室長(東京16年)を経て、現職にて医師・研究者とメディアをつなぐ。医系シンクタンク「湾岸下町ライフデザイン戦略会議」、有識者ユニット「海医会」主宰。趣味はゴルフ、ワイン(JSA認定ワインエキスパート#58)。

ダイヤモンドオンラインで「森田療法を活用するバイオニア医師たち」連載中。

