

〈基調講演〉

「統合医療を支える補完代替療法」

講師：今西二郎

(明治国際医療大学附属統合医療センター長)

座長：山田皓子 (明治国際医療大学看護学部長)

要旨：

1 補完代替療法とは

1.1 定義と種類

補完代替療法あるいは補完・代替医療 (complementary and alternative medicine: CAM) は、一般的に主流の現代西洋医学以外の医学と定義されている。補完・代替医療の種類としては、非常に多くのものがある。すなわち、大きく、漢方医学、民族療法、食事・ハーブ療法、心に働きかける療法、身体を動かして行う療法、動物に触れたり、植物を育てることで行う療法、感覚を通して行う療法、外からの力により行う療法、環境を利用した療法、宗教治療法などさまざまなものがある。

1.2 補完・代替医療と現代西洋医学の比較

補完・代替医療は、それぞれ独自の生命観や宇宙観などを持っており、それらに基づいて体系化されているものが多い。一方、現代西洋医学は、今まで明らかにされた事実をもとにした科学理論を基盤として成立している。

補完・代替医療では、包括的に病態を捉え、全人的に診断・治療する姿勢があり、個人を重視するためテーラーメイド医療を可能にする。これに対して、現代西洋医学では、病態を分析し、臓器に焦点を当てるので、全体をおろそかにする傾向がある。また、補完・代替医療は経験に基づくことから、どうしても主観的になりがちである。一方、現代西洋医学は、その手法として、統計学的解析を用いた集団医学的方法にあり、きわめて客観的であるといった、それぞれの特徴がある。

2 統合医療

2.1 統合医療の現状と問題点

統合医療とは、現代西洋医学と補完・代替医療を組み合わせ、それぞれの長所を活かし、短所を補完しながら疾患の治療をすることである。統合医療は、治療だけでなく、治未病、予防、健康増進、健康維持、active aging などにも威力を発揮できることから、今後期待される理想的な医療と位置づけることができる。

現在、われわれは、医療施設だけではなく、老人保健施設などの介護施設、その他の場所で、疾患の治療、予防などを行っている。

2.2 次世代型統合医療の提案

われわれは、数年前より、現行の統合医療の次に来ると思われる次世代型統合医療について、勉強し、実際にそのモデルを実施してきた。

次世代型統合医療の特徴は、1) 身体的、精神的健康だけでなく、スピリチュアリティの面に関する健康の維持、改善を図ること。2) それを実践するための環境を重視することである。

3 次世代型統合医療の試み

3.1 森林セラピーと寺院を利用した統合医療の試み

次世代型統合医療は、スピリチュアルな環境（空間）の下で、スピリチュアリティの向上を図ることを目的としている。典型的なスピリチュアルな環境として寺院を考え、次世代型統合医療プログラムの実証試験を行った。京都府南部に位置する、京田辺市の一休寺と周辺の緑地において、10名の参加者で4泊5日にわたって実施した。

実施した補完・代替医療は、ヨーガ、座禅、森林セラピー（ウォーキング）、アロマセラピー、マッサージ、温浴療法であった。補完・代替医療以外には、食事指導、運動指導、講演なども行った。

その結果、リラクゼーション誘導、QOLの改善などの良好な結果がみられたが、スピリチュアリティの向上はみられなかった。

3.2 公園緑地を利用した森林セラピーを含む統合医療の試み

緑の少ない都市において、公園は自然とふれあう身近な場所として、貴重な環境である。われわれは、現在、大阪万博の跡地に創られた大規模公園緑地である大阪万博記念公園において、スピリチュアリティの向上を目的とした次世代型統合医療プログラムの実証試験を実施してきた。

1つは、がん患者を対象にしたスピリチュアルケアである。もう1つは、生活習慣病の予防を目的とし、さらにストレス軽減をも含めたスピリチュアルケアである。

がん患者を対象とした次世代型統合医療は、2006年-2008年の3年間にわたって、行われた。いずれの年も秋に、週1回計12回のセッションを行った。主な内容としては、ヨーガ、森林療法（ウォーキング）、園芸療法、グループ療法などであった。

その結果、リラクゼーション誘導（ストレス軽減）、生活の質の向上、スピリチュアリティの向上、睡眠障害やサーカディアンリズムの改善、免疫能の亢進などが確認された。

4 まとめ

統合医療は、現代西洋医学とそれ以外の補完・代替医療を組み合わせた医療であるが、疾患の治療、予防、健康維持増進などさまざまな局面で、有用である。

いうまでもなく看護領域では、つねに患者を全人的にみていくことが要求されている。このことから、看護領域では、補完・代替医療やこれらを組み合わせた統合医療的な考え方、手法が、もっとも身近に感じられるのではないだろうか。