第２５章

代　替　医　療

この章は、各種の代替医療に関する情報提供を目的としている。一般的に代替医療は、普通の病院の医師は通常行なわないし、医学部でも教えないものである。例としてはハーブサプリメント（栄養補助食品）、カイロプラクティック（脊椎調整療法）、マッサージ、鍼治療などがある。

世間の代替（補完または統合）医療への関心は高まっている。ある大規模調査によると、アメリカでは成人の３人に１人が何らかの代替医療を経験している。しかし、その70% 以上が医師に対してこの話をすることにためらいを感じている。他の調査では、４人に１人の患者が処方された薬剤と、何らかの「天然」ハーブサプリメントを併用している。天然のサプリメントの成分には、草本、ミネラル、植物性（植物性医薬品）、ビタミン、化学的に抽出されたものなどがある。

天然サプリメントは全く害が無いと考える人も多い。残念ながらこれらの製剤も有害な副作用を持つものや、処方された薬剤の作用を阻害するものがある。天然サプリメントを利用する前に医師に相談することは大変重要であり、既に処方薬を服用している場合は特にそうである。また、鍼治療やカイロプラクティック療法などの代替医療を利用する場合にも、医師に事前に話しておくことが重要である。カイロプラクティック療法の中には脊椎の安定性を変化させてしまうタイプのものがある（"潜在的な危険性"の項を参照）。

◆ 代替医療のカテゴリー

- **植物性薬品**
  植物や植物製品を治療用薬剤またはサプリメントとして使用。ハーブ、ミネラル、ビタミン、そして植物由来物質を含む。
- **自然食品**
  （栄養と薬効のあるnutriceuticalsi）
  「天然の」と宣伝されているが、植物ではなく化学物質から作られたサプリメント。（米国）食品医薬品局（FDA）で規制されてる医薬品ではない物。
- **エネルギー療法**
  体内のエネルギーの場を変え、代謝と作用機序に影響を与えることを目的とした様々な治療法。
- **栄養療法**
  急性及び慢性疾患への対処、病気の予防、そして健康維持を目的とする栄養補給療法の使用。
- **心身医学**
  心身のバランスに影響されていると考えられている不調を判別し対処することを目的とした、様々な文化、信仰に由来する技法の使用。カウンセリング、祈祷、瞑想、視覚化を含む。
- **手技及び身体を介する療法**
  マッサージ、カイロプラクティック、ロルフィング（筋肉を深くマッサージする物理療法）、霊気、セラピューティック（治療的）・タッチ。

◆ 代替医療の研究

最近まで医師が信頼できる情報を得ることは困難であった。代替医療に興味を示す医師とそうでない医師がいる。多くの医師及び科学者は、代替医療の提供を支持するには十分な研究がなされていないという点で一致している。

代替医療は、あなたの主治医が学んだような

医学部では教えられていない。また、ヨーロッパでは代替治療を処法する医師がアメリカより多い。代替医療を保健医療の主流に取り込むにあたっての障害となるのが、その効果を証明する研究の欠如、経済性、治療法に関する無知、治療行為の基準が欠如していることなどである。

1993年、米国議会は国立保健研究所（NIH）内に代替医療事務局を設立した。設立の目的は代替医療による治療効果の明確化、そして効果があれば医療の本流に取り込む手助けをすることである。1998年、この当該事務局は「国立補完代替医療センター」（Nat. Center for Complementary and Alternative Medicine）として独立した。

主治医と代替治療について話し合うことはとても大事なことである。それによって患者と主治医双方が、患者個人における安全性や効果を判断することが出来る。

◆ 天然サプリメントはFDA規制外

処方薬やＯＴＣドラッグ（処方箋を必要としない一般用医薬品）は、その安全性や効能・効果を、連邦政府の一機関である食品医薬品局（FDA）に承認される。それぞれの薬剤は、承認されるまでに多大な費用と長い時間を研究開発に費やさなければならない。ＦＤＡは薬の有効成分とその効能・効果、副作用、禁忌、推奨投与量について決定する。

ＦＤＡは天然サプリメントに対して承認や規制を行なわないが、それには幾つかの理由がある。ハーブや植物性製剤には複数の成分が含まれている。成分の量や質、そして効能などはよく知られていないことが多いし、植物によって変化し得るものである。これらの化合物は特許対象外であるため、ハーブの製造会社にとって、研究開発を行ないＦＤＡから承認を得るほどの利益を得ることは不可能である。

しかし連邦政府は、天然サプリメントの摂取人口が増加していることを懸念している。1994年、米国議会はＮＩＨ管轄下に栄養補助食品室を設立するための「栄養補助食品の健康と教育に関する法律」を可決した。この組織はサプリメントの安全性、有効性に関する科学的情報と研究資料の収集及び編集を始めている。ホームページのアドレスは、www.dietary-supplements.info.nih.gov

◆ 流　通

アメリカにおいて、ハーブはサプリメントとして発売されている。ハーブは様々な形で体内に取り入れられる。点滴、混合飲料、飲み薬、軟膏、オイル、湿布、錠剤などである。最近までこれらのサプリメントは健康食品店でのみ売られていたが、現在ではほとんどの薬局、スーパーで手に入るし、インターネットでも取引されている。

加えて、ハーブサプリメントは食品や飲料に混入され、一般食料品店で売られている。コーンフレークに含まれているオトギリソウ（弟切草St. John's wort）や、飲み物に含まれている朝鮮人参、イチョウなどである。商品調査では食品に加えられたハーブの効力や、食品とハーブの相互作用まではわからない。食品の表示ラベルには、処方薬とハーブの潜在的相互作用は何も書かれていない。

◆ 有効性

科学的研究により、一部の代替医療の分野が有効であることを示す根拠が限定的に得られている。セラピューティック・タッチ、マッサージ、鍼による治療が急性と慢性の両方の症状を改善させた例がある。特定の病気や症状の改善が有望な天然サプリメントもある。

しかし更に多くの研究がなされる必要がある。科学的根拠の欠如にもかかわらず、代替医療を用いる人の多くは、各個人の経験から特定の療法が彼らに効く、と強く信じている。

◆ 潜在的な危険性

これらの治療に関してまだわかっていないことが多いが、害や副作用が起こりうることはわかっている。市販されている製品で、微量の毒性物質（砒素等）が含まれているものもあるので、天然サプリメントの容器ラベルは常に読むようにしたほうがよい。

処方薬を服用している場合、主治医に確認せず天然サプリメントを飲むことは絶対にしてはならない。ハーブは他のハーブまたは薬の作用を高めたり、阻害したりする。例えばオトギリソウは抗うつ剤と同時に服用すると毒性を持つので、併用は避けるべきである。イチョウは血小板の効力を減少させ、アスピリンやワーファリンの効果を大きく増大させるので、薬効が危険域まで達する場合がある。公表された２つの報告書では、イチョウと目からの出血及び脳内出血（硬膜下血腫）を関連付けている。ガラナは何杯ものコーヒー以上のカフェインを含んでいる。高血圧の人は、ガラナ（カフェインを

含む)、ヒドラチス(収斂剤・止血剤として使用)、マオウ(喘息、風邪などの薬に使用)、カンゾウ(甘草)を避けるべきである。

天然の物質だから人体に害はないと考える人もいるが、そうではない。例えば、ガラガラヘビの毒、ストリキニン、多くの植物種は天然成分ながら強い毒性をもつ。

◆ 禁忌

ここでは代替医療とそれに対する禁忌、すなわち特定の代替療法を用いた場合に現われる悪影響を示す。掲載した表で代替医療の全ての分野を掲載するのは不可能であるが、表25-１と表25-２で一部のサプリメントとハーブの副作用を載せている。ハーブは他の薬剤の効果を高めたり阻害したりする場合がある。多くの脊髄損傷患者が多種の薬を服用していて、処方薬

表25-1　特定の栄養補助食品の副作用

成　分	使用目的	副　作　用
カルシウム	骨強度	大量摂取は、便秘の誘因となる
オメガ3脂肪酸	高血圧と関節炎	呼吸困難。魚介アレルギー、吐き気、むくみ、発疹
葉　酸	欠　乏	バクタとジランチン(フェニトイン、抗痙レン剤)の効果が減少する
グルコサミン	関節炎	疲労、頭痛、胃の不調、下痢、胸焼け、便秘、食欲不振
鉄　分	貧血	便秘の誘因となる。また大量摂取は大腸がんのリスクを増大さる。
メラトニン	不眠症	甲状腺疾患の薬剤と併用しないこと
カリウム	欠乏	大量摂取は、致命的な(心臓の)不整脈の誘因となる
セレニウム	栄養補完	金属を口にした際の独特の味覚、爪の黒ずみ、めまい、吐き気
ビタミンA	抗酸化物質	大量摂取は、頭痛、かゆみ、肝臓に対する毒性の恐れあり
亜　鉛	治癒効果	大量摂取は有毒であり、吐き気、下痢、嘔吐、腹痛の誘因となる

表25-2　特定のハーブに関連する副作用

成　分	使用目的	副　作　用
エキナセア	免疫の活性化	ステロイド系薬剤との併用は有毒、エキス状のものはアルコール含有の可能性がある
フィーバーフュー(ナツシロギク)	頭痛	口内の潰瘍・腫れ、味覚喪失、抗凝血作用*
ニンニク	高血圧	抗凝血作用*、低血圧、血糖降下剤の効果増大
イチョウ葉	記憶力	抗凝血作用*
高麗人参	複数	高血圧、不眠症、頻脈、ぜんそく、抗凝血作用*
ガラナ	刺激(薬)	不眠症、不安、苛立ち、脱水症状、頻脈、頭痛、震え、胸焼け
セイヨウサンザシ	心臓疾患	低血圧、疲労、吐き気、発汗
カワカワ(コショウ科)	痛み	アルコールとは併用しないこと。バリウムなどの薬剤の効果増大の可能性、乾皮症、眼の充血
カンゾウ	複数	腫れ、高血圧、カリウム値を下げる
オトギリソウ	うつ	光過敏症、カフェインの効果増大、抗うつ剤の有毒レベルを増大
ノコギリヤシ	前立腺	前立腺がんの検査結果を変える可能性、鉄分吸収を阻害する可能性
バレリアン	不安症	眼のかすみ、頭痛、吐き気、アルコールやバリウムなどの薬剤の作用増大

＊ 抗凝血作用：出血が始まると、からだは血液を凝固（凝血）する化学物質を分泌する。脳卒中や心臓発作などの疾患を予防するために、医者は凝血能力を低減する薬剤（抗凝血剤、即ち「血液希釈剤」）を処方するかもしれない。アスピリン、ヘパリン、ワーファリンなどの薬剤は抗凝血剤である。これら薬剤の抗凝血作用を増大するような「天然」成分を摂取すると、出血しやすくなる恐れがある

の長いリストを持っている。ハーブ製剤で内分泌機能や過敏（神経原性）腸管及び膀胱に影響を与える可能性のあるものは、使用にあたり最大限の注意が必要である。表25-１と表25-２は脊髄損傷者に多く使われる薬剤の一例に過ぎず、包括的なものではない。脊髄損傷者にとってハーブは胃腸の痛みや抗コリン作用を引き起こす可能性があり（その結果、尿閉または便秘が生じる）、自律神経過反射(AD)の引き金ともなる。自律神経過反射の傾向がある人は血圧を上げる、マオウ属、ガラナ、ヒドラチス、マ・ハング（マオウ）、カンゾウは避けるべきである。多くの製品がアスピリンやワーファリンの薬効を増す。ガラナやエキナセア（北米産菊科植物の根皮）等の製品には利尿作用があり、脱水、瀕脈、起立性タンパク尿、嵌頓（ヘルニア）を引き起こす場合がある。

- 鍼治療は、傷口や軟部組織が感染している部位には実施しないこと。通常の感覚がない皮膚の場合は注意して実施する。鍼の針を当てると痙性が増大することがある。
- カイロプラクティック療法は、以下の場合は利用しないこと：脊椎が不安定である可能性がある、手術後しばらく、神経系の変性、脊髄空洞症の存在。脊髄損傷者は受傷レベル以下での骨粗しょう症のリスクが高く、骨粗しょう症の骨は折れやすい。カイロプラクティックの操作は、感覚を失った皮膚を剪断し、皮膚に傷をつくることがある。カイロプラクティックを検討する前に、脊髄損傷の担当医に相談すること。
- 米国先住民のスウェット・ロッジ（インディアン サウナ）は、脊髄損傷者は利用してはならない。過剰な発汗が脱水症状を誘引するからである。脱水症状は、深刻な便秘と内臓の嵌頓を引き起こし、尿路感染症や褥瘡につながる。

◆ 医療保険の適用範囲

保険契約の大半は、一定限度内で、以下の医療を適用範囲とする：栄養相談、バイオフィードバック、精神療法、鍼治療、予防医学、カイロプラクティック・オステオパシー（整骨医学）。新しい治療法を始める前に各自のヘルスケア・プランを確認すること。