

- ・ 冷え症はかなり困る？5人の出席者中3人が冷え。
- ・ 足が冷えて不眠、ということもある。そうすると日常生活にもかなり支障をきたす。
- ・ 助産では、冷えがある人はお産のときに出血があるということも言われている。エビデンスは不明だが、よく指導しているようである。だが、病気が先なのか？それとも冷えが先で病気が出るのか？

冷えという東洋医学的考え方は、**Evidence-based** ではないので、正確な治療介入方法は見出すのは難しいのでは？

先生：東洋医学は原因に対してというより、症状に対する治療である。冷えは陰の考え方。

聖路加の修論での研究によると、冷え症は関連しているという結果が出た。

- ・ 冷え性と自覚した人には、体の温度差が確認された。影響しているのは日規則な生活と、陰の食べ物を多く取っているという傾向にあった。肩こりは、東洋医学的考え方。日本人は有訴率はトップ。実際に病院ではどのような治療をするのか。
- ・ 西洋医学は、対症療法はあったとしても症状にきめ細かい対処ではない。その点は東洋医学ではカバーしていると思う。中医学を日本で取り入れたものが「東洋医学」となる。日本に元々あったものと融合している。
- ・ 代替医療には親和性がある。女性が多く、**Alternative medicine** という形である。
Web に出てくるものは、「冷え症グッズ」を売りたいものが前面にでる。**Yahoo** 登録は、商業サイトが多い。登録には登録料を払っているから。看護ネットでも業者を入れようとしたが中止になった。

山口：どのように **Web** での検索結果ランキングは決まっているのか？

先生：計算式を公開しているところはない。しくみは、ヒット数が多いことと、ヒット数が多いサイトからリンクされていること。(重要サイト)。これは一般ユーザーが決めている。ヒット数が多くなるか、リンクが多くなるか。ひたすらリンクを多くすると上位に挙がる。

- ・ 「1万人の健康大辞典」はやたらリンクが多い。引用はなくどこかから適当に集めてきている。**Ads by Google** のところのキーワードを押すと **Google** にお金が入る。そのサイトを出している会社と **Google** が契約している。**Google** は一般人が最もよく使うようなキーワードをうまく使って、サイトをリンクさせた広告商売をしている。このようなサイトは駆逐すべきであり、信頼できない。
- ・ **Goo**、**infoseek** 似たようなものである。検索エンジンを持っているのは数社しかない。「検索デスク」で検索できるサイトを検索してくれる。(個人で作っている)。キーワードを入れ、検索エンジンを選ぶと検索してくれる。たとえば **nifty** は **Google** と一緒なことがわかる。

- ・「検索力」を見ることができる。(→検索力調査?) **mooter** とは日本で開発した検索エンジン?やはり **Google** はトップ (100%)。Yahoo の検索結果数が 1 番多かったというのは、勘定の仕方が違うから。日本人は Yahoo が多いが、**Google** が一番よい。Yahoo はスポンサーサイトが先に出てしまう。アメリカの Yahoo は窮地に立っているくらい。
- ・Yahoo は 2003 年くらいまでは、**Google** と契約していた。検索を使うときは **Google** に飛んでいた。その後、自社で検索エンジンを作り出した。**Excite** は Yahoo のエンジンを使っているから。ちょっとした違いは、時間的な違いのみ。**Goo** と **infoseek** は **Google** を使っている。つまり、検索エンジンを持っているのは数社のみ。
- ・**Mooter** の面白いのは、「冷え性」に関連するキーワードをいくつか出してくれる。いいみたいだが、普及しない。
- ・「メッチャ検索エンジン」は、キーワードを入れて、一気に 4 つの検索エンジンで検索してくれる。でも結局は **Google** とおなじ。検索を制する者はネットを制し、広告を制するといわれる。
- ・**Google** が優れているのは、情報を取りに行く範囲が広いので、どこかの研究所の 1 ページなども拾ってくる。マイナーな言葉で検索するときなどは、拾ってきてくれる。
- ・「冷え性」を見ていたら、結局は「東洋医学」を見ることにもなり、最終的には何かをグッズを買っているかも。
- ・ニーズは多いのに研究結果が少ない。看護が入るべき領域であると思われる。
- ・肩こりは、鍼灸やあんまに患者をとられているので、整形外科は怒っているようだ。有訴率トップなので大きいお金が動く。厚労省で研究班を作り、対応を考えている。

山口：企業が商品開発と合わせて研究をおこなうところがある気がする。

先生：だんだんと始めているだろう。クーラーを作っているような会社は敵のようになってしまうので、本格的に行うのは難しいのかもしれない。

- ・温泉の研究 (学会がある) をしている医師たちがいる。**Medline** では英語圏ばかりの研究で、読めず。温泉は温熱効果ということだけがわかったのみ。温泉の成分での効果などは証明されず。

みんな・効能がないのでは、湯めぐりは無駄だった?!

先生：冷え性の対処は、もともと持っている「性」によっても違うので、体質改善という考え方になる?

- ・アメリカでは冷え性はどういうとらえ方がされているのか? **Google** では **Feeling of cold** が出てきた。
- ・**MedlinePlus** は一般向けのもので多くのもっている…。**Consumer.gov** はアメリカの消費者向け情報サイト (健康版へリンク)。<http://medlineplus.gov/>
- ・**Health finder**→. <http://www.healthfinder.gov/>
- ・「Chilliness, Chillness などなど」
- ・アメリカは **NIH** の中に代替医療の組織がある。(サイト: **Nacional canter for**

Complementary and Alternative Medicine) クリントンのときから開始。効果はあるけどエビデンスはまだ出ないだけだろうという考え方。 <http://nccam.nih.gov/>

- 代替医療はアメリカは相当力を入れている分野。サプリメントなど。
 - **Holistic medicine** のブーム (70年代アメリカ)。代替医療を中心とした動き。看護でもその分野に参入。雑誌の中で入っているものも。**Holistic Nursing Association** など。
 - 東洋的な治療を使っている人は、もともと持っている症状が多く、生活スタイルも不規則で、忙しく・・・という人が多く、そういう人がてっとり早く使う手段であることがわかった。本来なら生活を見直すひとが行うべき療法であるのに…。睡眠や食事に気をつけているという人は東洋医学の治療を選ぶわけではなかった。(先生の修論での因子分析によると)
 - **Google Directory**→**Health**→**Alterative** (6079) という数はすごく多い(ちなみに **Medicine** は 12000代)。**Coaching** なども入っている!**Spiritual** なもの。**Love therapy** などなど、山ほどある。アメリカでは精神性を重視する文化。
 - 日本で扱われているようなものは、気功、霊気、など宗教と結びついていることが多い。
 - イギリスでは **Spiritual Healing** は王室ご用達。今は英語圏は **NIH** や **MedlinePlus** などが上がってくるが、日本語では違う。これが、**Alternative Medicine** が今後どのように入ってくるか。
 - 日本語検索すると、公的機関でやっているようなサイトにはつながらない。個人や民間のみ。一方 **Google** で英語での検索は、上位のいくつかに **NIH** や **UCSF**、**WHO** のサイトにつながる。日本は公共的な信頼のある強いサイトがない。**Affiliate** 系、商業サイトばかり。
- 確実に探したければ、英語のサイトを探したほうが良いということ。
- 日本では **Alternative** な研究が多くはされていないのも問題。

中国ではどうか？

- **Baidu** で探すと…「冷症」で出る！