

# 代替療法と意思決定

聖路加国際大学大学院  
修士1年 寺井かな

# テーマ選択

実習先で出会った化学療法中の女性(50代、大腸がん)

「にんじんジュースっていうのがあって、それが癌を治すらしい」



バイト先のマスター(60代)

「りんごにんじんジュースを飲んでいけば、病気にならないから」



# 代替療法とは

- 非主流医療が**従来の医療の代わり**に使用される場合  
(NIH:National Center for Complementary and Integrative Health)
- その国独自の伝統様式に属さず、既存の支配的なヘルスケア・システムにも統合されていない、**ヘルスケア実践の広範体系**である(WHO、2000)
- 代替医療は**通常医療の代わり**に用いられるもの(厚労省、統合医療に係る情報発信等推進事業)
- 一般的理解として、疾患や健康問題に対する治療のうち、医師が勧め、大学医学部で教えられ、たいていの医師が読む医学専門誌に掲載されるものを除いたすべて(長谷川、2005)

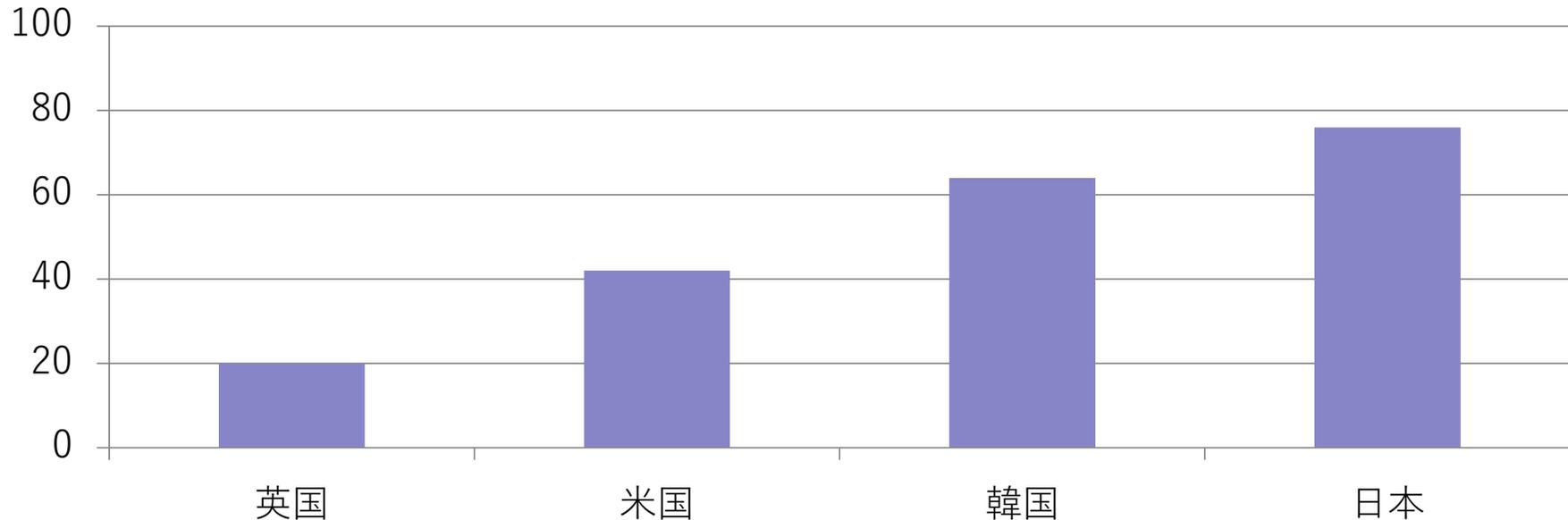
# 代替療法の種類

-NCCAMより-

分類	特徴・源泉	例
代替療法システム	世界の文化のもと発展	鍼、ホメオパシー
心身相関療法	身体と精神は深く繋がり相互に影響を及ぼし得るという考えのもと発展	バイオフィードバック、瞑想療法、催眠療法、ダンス療法、音楽療法、アートセラピー(芸術療法)、太極拳、イメージ療法、祈りとメンタルヒーリング
生物学的療法	人体への直接的な生物学的作用がある	薬草療法、食事療法、体科学成分正常化療法(ビタミンとミネラルの大量投与)、その他の治療方法(サメの軟骨など)
身体操作療法	身体を動かすもの	カイロプラクティック、マッサージ療法
エネルギー療法	身体の内側(生体場)または外側(電磁場)から発すると信じられるエネルギーの場に働きかける	気功、セラピューティックタッチ

# 日本での広まり

過去1年以内に補完・代替療法を利用した者  
(20-79歳までの男女、2001年)



# 代替療法が広まっている理由

- 非侵襲的
- 副作用が少ない
- 代替医療の全体論的アプローチ
- 現代社会の精神的ニーズ
- 口コミ
- 「溺れる者は藁をもつかむ」
- わかりやすい簡単な言葉

など

# 代替療法を決めるまで ～市民・患者の立場～

## 1. まずは主治医や看護師に聞く

- この代替療法は、現在受けている治療に何か影響があるか
- この代替療法で、疾患の進行に伴う症状・副作用を軽減できるか
- この療法を取り入れても大丈夫か、あるいはこの療法による治療に協力してくれるか
- この代替療法は、健康保険がきくか

# 代替療法を決めるまで ～市民・患者の立場～

## 2. 代替療法を始める前に調べる

- その代替療法を行う施術者は、正規の訓練を受け、免許など技術・知識を証明するものを持っているか
- その施術者は、自分と同じ病気の他の患者の治療経験があるか
- その代替療法についてどのような研究が行われているか
- 有用性は科学的に確認されているか
- その代替療法の一般的な費用はどれぐらいか

# 代替療法を決めるまで ～市民・患者の立場～

## 3. 代替療法を受ける前に施術者に尋ねる

- この代替療法は、どのように効果を発揮するか？自分と同じ症状に効果があったという科学的根拠（発表された論文等）はあるか？それらの情報やデータを提供してもらえるか
- この代替療法の危険性や副作用、受けてはいけないのは、どのような状態・病気の時か
- この代替療法は、現在受けている治療に何か悪い影響はあるか
- この代替療法は、どれぐらい長く続ける必要があるか
- この代替療法の費用は？療法を受けるために何か器具を購入する必要があるか

# 代替療法を決めるまで ～市民。患者の立場～

## 4. 自分に問いかける

- その代替療法は、本当に自分に合っていると思えるか（心地よいか、時間が長すぎないか、通院しやすいか、予約が簡単にとれるか等）
- 施術者やオフィスに不快感を感じなかったか
- 施術者は、標準的な治療を理解しているか

# 代替療法を決めるまで ～市民・患者の立場～

## 5. 周囲と相談して決める

- 利用することが適正か否かを、主治医に相談する（主治医が代替医療に否定的な場合は信頼できる人に相談する）
- 代替療法の施設には、友人や家族と一緒にってもらう
- その場では契約せず、説明を聞いてひとまず帰宅し、数日間よく考える（しつこい場合は要注意）
- 通販販売で健康食品やサプリメントを購入する場合は、実際のがん患者にどのような効果があったのか確認し、主治医または信頼できる人に相談した後に購入を決める

# 代替療法を決めるまで ～専門職の立場～

- 「代替療法は非科学的だ」と否定しない
- 柔軟に一つ一つを吟味する
- 代替療法を考えている、あるいは取り入れてる患者さんのヘルスリテラシーを推測
- その状況に応じて積極的に副作用情報を提供したり、体調不良が生じていないか、医療者の方から確認する

# 公的なHP

厚生労働省「統合医療」に係る情報発信等推進事業に基づき、患者・国民・及び医療者が「統合医療」に関する適切な情報を入手するために構築されたホームページ

<http://www.ejim.ncgg.go.jp/pro/communication/c01/01.html#d03>



# 参考・引用文献

- 米国医師会田村康二訳.(2000)「アメリカ医師会がガイドする 代替療法の医学的証拠 民間療法を正しく判断する手引き」泉書房
- 川口恭(2012)「がん研が作ったがんがわかる本」ロハスメディア
- 長谷川素美(2005)「ナースのための補完・代替療法ガイドブック」
- 厚生労働省 統合医療に係る情報発信等推進事業「統合医療情報発信サイト」  
<http://www.ejim.ncgg.go.jp/pro/communication/c01/01.html#d03>  
(2019/06/12 閲覧)
- NIH : National Center for Complementary and Integrative Health  
<https://nccih.nih.gov/health/integrative-health#hed2>(2019/06/12閲覧)
- 今西二郎(2009)「医療従事者のための補完・代替医療」金芳堂