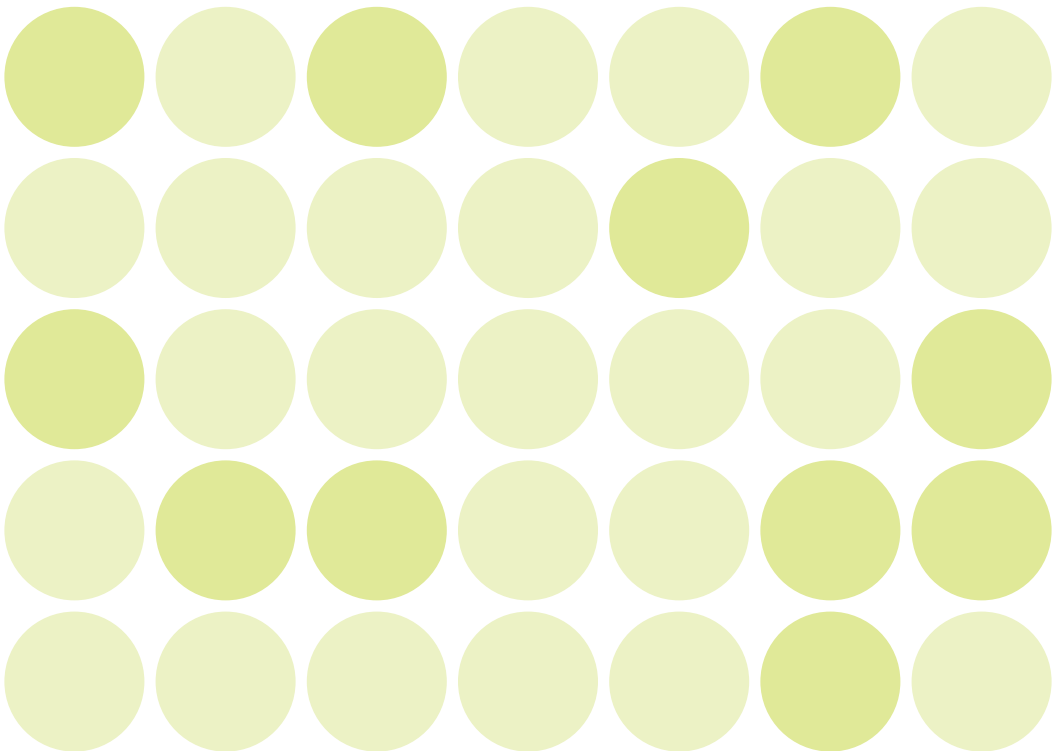


第11章

補完代替医療 (健康食品, サプリメントなど)



A 現代の主流の医学は西洋医学です。これに代えて利用される医学, あるいはこれにとって代わる医学として代替医学(代替医療)と呼ばれるものがあります。また西洋医学を補うものとして補完医学(補完医療)と呼ばれるものがあります。この両者を合わせた総称として補完代替医療といいます。しかし, これらの医療は西洋医学的手法による有用性が確認されていません。日本補完代替医療学会では「現代西洋医学領域において, 科学的未検証および臨床未応用の医学・医療体系の総称」と定義しています。

一般的に補完代替医療と考えられる医学体系は多数存在し, 表のように, 哲学的医学体系を構成するものから, サメの軟骨やビタミンなどの健康食品までさまざまです。漢方, 鍼, 灸を中心とした東洋医学の大部分もこの範疇に分類されます。

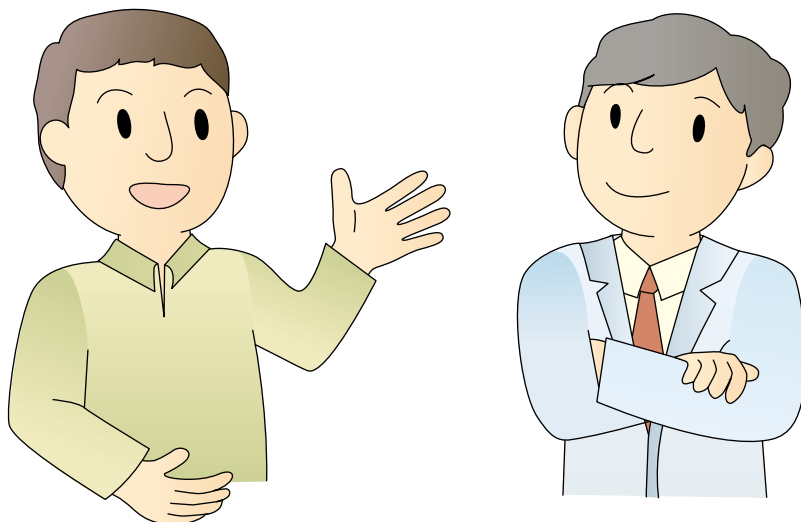
補完代替医療の例

伝統医学, 民族療法 (東洋伝統医学, アーユルベータ, ユナニ, シャーマニズムなど)
瞑想, 催眠, 舞踏, 音楽, 芸術療法, 祈り, バイオフィードバックなど
ハーブ, 特殊食品, 生理活性分子(マグネシウム, メラトニン, ビタミンなど), サメ軟骨などを利用した治療
マッサージ, 整体, 整骨療法など
気功, レイキ, タッチング療法, 電磁療法

補完代替医療について患者が知っておくべきポイントを教えてください

103

A 患者さんは健康食品などを利用する時、期待と不安を抱きながら使用している場合が多いと思います。そのような際には、医師や看護師、薬剤師などに早めに、できれば利用する前に相談しておくことが大切です。また、補完代替医療が治癒、延命、症状緩和をもたらすものと過度の期待を抱き、通常の医療に支障を来す場合があります。健康食品によっては、抗がん剤の効果を弱めたり、抗がん剤の副作用を強めたりするものがあります（Q105参照）。まず、しっかりと現在の医療（標準治療）を受けることが重要です。

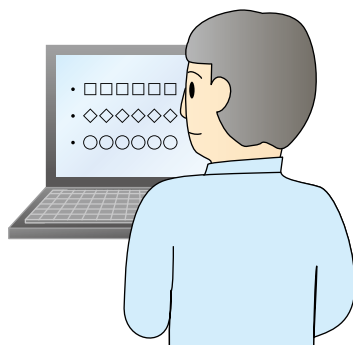


補完代替医療が良いか悪いかを どのように判断したらよいですか

A 補完代替医療は西洋医学的な検討、つまり臨床試験によって有用性が確認されていません。したがって良し悪しを判断する基準や情報が乏しいのです。その利用は患者さんの自己判断にゆだねられています。判断材料として重要なことは、培養細胞あるいは動物を使った実験から導き出された結果や体験談は、まったくあてにならないということです。このような点を強調する書籍やパンフレット、あるいはインターネット上の記載には注意が必要です。

国立がん研究センターが掲載している「がん情報サービス」では、客観的な証拠のもとに補完代替医療が良いか悪いかを、医療の種類、治療の時期、がんの種類ごとに評価しています。インターネットで調べて参考にするとういでしょう。

▶ 国立がん研究センター がん対策情報センター がん情報サービス
<http://ganjoho.jp/public/index.html>



抗がん剤治療中ですが健康食品を使ってもよいですか

105

A 抗がん剤は、投与後、体内で分解され尿、便、胆汁などに排泄されます。健康食品の成分の一部は、抗がん剤の分解の過程に影響を及ぼすことが知られています。分解を抑制する場合には、抗がん剤の副作用がひどくなります。逆に分解を促進する場合には副作用が少なくなりますが、十分な効果が得られないこととなります。このように抗がん剤の効果や副作用に影響を及ぼす可能性が否定できないので、同時期に使用することは避けたほうがよいと思われます。抗がん剤治療中は、必ず主治医に健康食品を飲んでいただくかどうか相談するようにしましょう。



免疫力を高めようと思いますがどんな健康食品がよいですか

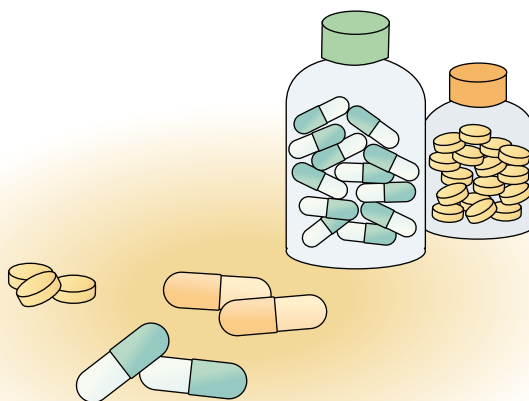
A 総合的な“免疫力”を表す科学的な指標はありません。いくつかの健康食品の中には、リンパ球などに関連した血液検査に好影響がみられたとの報告がありますが、免疫能を科学的に表しているものではありません。残念ながら健康食品の多くは効果と安全性が明らかになっていませんし、がんの抑制効果が認められたという証拠もありません。過大な期待は禁物です。



サプリメントはいくつも飲むのがよいのですか

107

A サプリメントとは各種ビタミン、ミネラル、食品に含まれる成分の一部などの総称です。通常の食事が摂取できていれば、サプリメントを摂る必要はありません。サプリメントで、がんになった場合に摂取したほうがよいとされる定まったものではありません。したがって、どのようなものを何種類飲めばよいかも、まったくわかっていません。一部のビタミン類を多量に摂ることも有効ではなく、むしろ有害なことが多いとされています。



A 免疫療法は民間や一部の医療機関で推奨されているものと、大学やがんセンターなどの先進的医療施設において臨床試験として実施されているものがあります。前者は多くの場合、健康食品を利用するもので医学的に有用性が証明されたものではなく、また、そのための臨床試験を実施中のものでもありません（Q104参照）。後者は、新たな治療法を開発するための研究として、科学的に倫理的に試験が行われているものです。

これまでに、古くはレクチンなどを利用した非特異的免疫賦活療法、LAK細胞、腫瘍浸潤性T細胞、樹状細胞などを利用した養子免疫療法や、種々のがん由来タンパクやペプチドを利用したワクチン療法などが臨床で検討されてきました。しかし、今までのところ有効性の確立したものは、まだありません。今後、免疫学の急速な進歩により将来的には手術、抗がん剤治療、放射線治療に加え免疫療法が有力な治療手段となることが期待されていますが、現時点では有用性の明らかなものではないので、十分なインフォームド・コンセントが必要とされています。

治療を受けるかどうかは十分な説明を受け、納得した上で決定することが重要です。現在、すでに日常の医療で使われている抗体薬（乳がん・胃がんのトラスツズマブ、リンパ腫のリツキシマブ、肺がん・大腸がんのベバシズマブや大腸がんのセツキシマブ・パニツムマブ）は免疫を利用した作用を持っていますが、手順を踏んだ臨床試験をきちんと行い、保険で使用できる薬として承認された薬剤です。