

Q43

代替療法とは どんな治療ですか？

だいたりょうほう
代替療法は代替医療とも呼ばれ、英語ではAlternative Medicineといます。Alternativeとは「何かの代わりに（例えば現代医学、医療の代わりに）」という意味で、「通常の医療に取って代わる」という意味になります。

では、代替療法にはどのような種類・方法があるのでしょうか。表1に米国の国立補完代替医療センターにおける分類を示します。代替療法の範囲と考えられる医学体系は非常に多く、哲学的医学体系を構成するものから健康食品・サプリメント、鍼灸しんきゅうやマッサージ・整体などの施術まで多方面にわたっています。

ここでは、「生物学に基づく療法」に相当する健康食品・サプリメントの使用について説明します。

1) 代替療法に関する情報の集め方、注意点

健康食品・サプリメントに関しては科学的根拠に基づく情報が乏しく、そのため医療現場における代替療法の位置づけは明確ではありません。日本では代替療法に取り組む専門の政府機関はありません。

表1 代替療法の分類（米国 国立補完代替医療センター）

分類と名称	内容
代替医療体系	伝統医学系統、民族療法（東洋伝統医学など）
精神・身体交流	瞑想、祈り、心理・精神療法、芸術療法、音楽療法、ダンス療法など
生物学に基づく療法	ハーブ、食品、ビタミン、ミネラル、生理活性分子など
整体や身体を基礎とした方法	脊椎指圧療法、整骨療法、マッサージなど
エネルギー療法	気功、霊気、セラピューティックタッチ、電磁療法など

んが、厚生労働省や独立行政法人 国立健康・栄養研究所などから健康食品・サプリメントなどの安全性や有効性に関する情報が発信されています。

厚生労働省（医薬安全情報）

健康食品の安全情報。

<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/index.html>

独立行政法人 国立健康・栄養研究所（「健康食品」の有効性・安全性情報）

健康食品・サプリメントの安全性の他、有効性を検証した研究報告や有効成分分析の情報。

<http://hfnet.nih.gov/main.php>

現在、インターネットの発達により多くの代替療法に関する情報を得ることができますし、最近の健康ブームの後押しなどもあり、さまざまな種類の書籍や雑誌が出版されています。その反面、はんなりする情報に患者さんや家族がほんろうされる問題も指摘されています。ホームページを代替療法の選択決定の際に参考とされる場合は、誰が運営しているか、何を目的としているか、製品を販売したり勧めたりしていないか、情報の出典はどこか、情報は事実に基づいているか、情報は最新のものを検討しましょう。書籍や雑誌を代替療法の選択決定の際に参考とされる場合は、著者がその分野の専門家であるか、他の患者も読んでいるか、利害関係のない他の専門家に批評されているか、複数の視点・観点で書かれているか、参考文献のリストが掲載されているか、特定の団体に関係がないか、情報は最新のものを考えてみましょう。

2) 健康食品・サプリメントを利用する際の注意点

健康食品・サプリメントは身体の中で薬と同じような働きをしたり、他の薬の働きに影響を及ぼす可能性があります。「食品」だから「安全」とは限りません。

- ・ビタミンC、ビタミンE、大豆イソフラボン、PC-SPES、ニンニク、ショウガ、イチョウ、朝鮮人参など血液が固まりにくくなる作用が認められている健康食品・サプリメントは血小板が減少している方、抗凝血薬を飲んでいる方、手術を予定している方は中止したほうが安全です。
- ・大豆イソフラボンは発がん抑制作用があるといわれていますが、女

性ホルモンに似た作用が報告されており、乳がん、子宮体がんの方は服用を避けるべきといわれています。

- ・セントジョンズワート（西洋オトギリソウ）は、がんにとまなう、うつ症状に用いられることがありますが、ある種の抗がん剤の働きを弱めることが知られています。
- ・コエンザイムQ10などの抗酸化作用のあるサプリメントは、治療に伴う副作用を抑えるとの報告もありますが、放射線治療や抗がん剤治療の効果を弱める可能性が知られています。
- ・カバ（kava）はストレスや不安を軽減するために用いられることがありますが、まれに肝機能障害を起こす可能性があることが知られています。
- ・プロポリスによるアレルギーや肝機能障害が報告されています。
- ・アガリクス服用後に劇症肝炎で死亡した例が報告されています。また、2006年2月、厚生労働省はアガリクスに発がんを促進する作用がある可能性を報告しました。

表2に避けたほうがよい代替療法についてまとめた一覧表を示します。

表2 状態により避けたほうがよい代替療法(薬剤は商品名)

治療法	避けたほうがよい状況
高度の食事制限を伴う食事療法	低栄養状態
抗酸化サプリメント	放射線療法・化学療法中の併用
抗凝固作用を持つサプリメント	血小板減少症、抗凝固療法中、手術
植物性エストロゲン	脊椎指圧療法、整骨療法、マッサージなど
(大豆サプリメント)	乳がん(特にエストロゲン受容体陽性の場合、ノルバデックス、フェアストン服用中)患者、子宮体がん患者
鍼灸	血小板減少症、抗凝固療法中
深部組織マッサージ 強力なマッサージ	血小板減少症、抗凝固療法中
セントジョンズワート	化学療法中
高用量ビタミンA	全ての患者が避けたほうが賢明
高用量ビタミンC	全ての患者が避けたほうが賢明

3) さいごに

健康食品・サプリメントの中には医師の治療と併用すると有害になるものや、抗がん剤の作用を弱めるものもありますので、使用前に主治医・薬剤師に必ず相談してください。

インターネットや書籍では健康食品・サプリメントに関する情報がはんらんしています。信頼性が低い情報も多くありますので、正しい情報を十分に集めて検討する事が重要です。

天然物や食品といっても、安全性が保証されているわけではありません。健康食品・サプリメントによる有害作用があることを知っ

ておいてください。

化学療法中に新たに代替療法を始めると、症状や検査値に変化があった場合、抗がん剤治療による変化なのか、代替療法による変化なのかわからなくなることもありますので、避けたほうがよいでしょう。

ある2種類の抗がん剤を併用する際には、併用することの効果や安全性を十分に検証した上で使用することになっています。併用により逆に効果が減弱する場合も報告されています。健康食品やサプリメントを抗がん剤と併用する場合には、安全性の問題もさることながら知らず知らずのうちに抗がん剤の効果を弱めてしまうリスクの可能性も否定できません。健康食品やサプリメントの使用を検討する際にはそういったことも念頭に置く必要があります。(陶山浩一)

[参考文献]

- 1) 大野智 他:がんの補完代替医療(1)、総合臨牀54(10):2765-2771、2005
- 2) 大野智 他:がんの補完代替医療(2)、総合臨牀54(11):2977-2983、2005
- 3) 兵頭一之介:がんの補完代替医療、日本補完代替医療学会誌1(3):7-15、2004
- 4) 厚生労働省がん研究助成金「がんの代替療法の科学的検証と臨床応用に関する研究班」:
がんの補完代替医療ハンドブック
http://www.jcam-net.jp/topics/data/cam_guide.pdf
- 5) 古河洋 他:チームで患者さんをサポート がん患者ケアQ&Aー乳がん・消化器がんの薬物療法を中心にー:164-167、じほう2007
- 6) Weiger WA, et al:Advising patients who seek complementary and alternative medical therapies for cancer. *Annals of Internal Medicine*137:889-903、2002
- 7) 日本補完代替医療学会ホームページ
<http://www.jcam-net.jp/>
- 8) 米国 国立補完代替医療センター
<http://nccam.nih.gov/>
- 9) 厚生労働省(医薬安全情報)
<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/index.html>
- 10) 独立行政法人 国立健康・栄養研究所
<http://hfnet.nih.go.jp/main.php>