

サプリメントと統合医療についての一考察 — 公衆衛生一次予防の観点から —

The Survey of the Relation about Supplement in Total Medical Treatment

石 塚 盈 代
ISHIZUKA Mitsuyo

はじめに

現在日本では、医療というのは近代になって発展を遂げて来た西洋医学をさしており、他の先進国でも同様である。一方では伝統医学と呼ばれている医療の分野がある。インドのアーユルベータ、中国医学、アラブのユナニ医学等がある。これらのよく知られた医学以外に、アメリカのNIHの分類はさまざまな用手療法、ハーブ類、民間療法、食事療法、心身のコントロール法などを含めている。アメリカがこのようにさまざまな代替医療に関心を寄せた背景には、1992年には国民の約30%、1998年には42%、2000年にはついに50%が利用していたという事実があった。そのために、トップの13大学に予算を配分して“相補・代替医療研究センター”を設置した。ヨーロッパでは1983年すでにドイツ45%、フランス49%、イギリス・オランダ・オーストラリア・北欧25~30%を示し、ヨーロッパ連合組織が各国大学に作られた。アジアではインド・中国・韓国・台湾タイ・シンガポール・インドネシア等で教育や研究、実用化が進んでいる。

WHOでは、とりわけ開発途上国での相補・代

替医療研究推進のために、世界情報地図の作成プロジェクトを最近発足させている。

サプリメントは《表1》の中では“食事・栄養・ライフスタイルの改善”に位置するといえる。前回の調査の範囲では、サプリメントが必要以上に摂取されているという危惧は感じられなかった。そこで今回は、公衆衛生学の一次予防の観点からサプリメントを包含しているこれらの相補・代替医療について調査することを通して、より広い視野で健康について人々に知ってもらうことを目的とした。またアンケートは保護者の方々と同時に、栄養士・薬剤師がどのように考えているかについてもそれぞれの会員の一部の方に協力を依頼した。

以上の結果について報告する。

調査方法 アンケートを実施した。

アンケート用紙は巻末に示した。

調査対象 本学食物栄養学科の保護者の一部36名、栄養士会会員の一部17名、薬剤師会会員の一部17名の計70名。(ただし栄養士会会員は、主に地域活動を行っている方々である。) 男性43%女性95.7%。

いしづか みつよ (食物栄養学科)

《表1》 相補・代替健康法の分類

I 医療の実践における代替システム

- ・中国医学 ・はり ・アーユルヴェーダ ・ユナニ医学 ・チベット医学
- ・ホメオパシー医学 ・自然療法 ・環境医学

II 食事、栄養、ライフスタイルの改善

- ・食事療法 ・栄養補強材 ・ライフスタイルの改善 ・マクロバイオティックス ・健康食品 ・サプリメント

III 薬理的、生物学的療法

- ・抗酸化剤 ・細胞療法 ・キレーション療法 ・代謝治療 ・酸化剤

IV ハーブ医学

- ・イチョウ葉 ・西洋オトギリ草 ・朝鮮ニンジン・ガーリック ・ノコギリヤシ
- ・ショウガ ・ウコン ・ターメリック

V 用手療法

- ・指圧 ・マッサージ療法 ・カイロプラクティック医学 ・整体治療

VI 生体磁気の利用

- ・電磁場 ・電気刺激と神経磁気刺激装置 ・電氣的はり ・人工光照射

VII 心身のコントロール

- ・精神療法 ・催眠療法 ・バイオフィードバック ・カウンセリング
- ・リラクゼーション法 ・瞑想 ・ヨガ ・芸術療法
- ・音楽療法 ・ダンス療法 ・ユーモア療法

渥美和彦 学術の動向 2003.7 より 改変

調査時期 平成15年11月下旬

結果と考察

《表2》には、近代医療と相補・代替医療のそれぞれのポリシーについて、前者を、ure、後者を、areと捉えて対比して示した。現在は日常生活のあらゆる場面において、“癒し”という言葉が見受けられる社会であり、肉体の健康と共に精神・神経の健康に対しての要求が見受けられると考える。この点でおそらく各人が《表1》に示した各医療を、ある場面では健康法として実際に生活に取り入れたり、または関心を持っている程度であるとしてどのように周知されているのかを知るためのアンケートを行った。その結果を《表3》に示した。

① 認知の割合

《表1》に示した各医療の中から、アンケート用に21項目を選び、複数回答してもらった。

「漢方」から「ハーブ」にいたる全21項目の認知の平均は、76.2%であり、その内訳は、保護者60.1%、栄養士83.5%、薬剤師85.1%であった。したがって職業を通してこれらに関する情報に日常接することが多いと考えられる。

またこれら21項目の中で80%以上を示し、周知されていると考えられたのは三者共通では「漢方」「鍼灸」「食事療法」「サプリメント」「ヨガ」であり、保護者にはみられず栄養士と薬剤師のみの80%以上の項目は、これ以外に「和漢」「抗酸化剤」「イチョウの葉」「朝鮮ニンジン」「ガーリック」であり、いわば専門とされる分野の用語であった。この専門では、栄養士のみが「特定保健用食品」「保健機能食品」で80%以上を示していた。この80%以上のジャンルとは逆に、あまり知られていないと思われる、59%に満たない項目群もあり、「カイロプラクティック」「電氣的針」「瞑想」「芸

《表2》 cure と、areの相違点

	cure	care
対 象	臓 器	病んだ人間全体
基本特性	普遍性・再現性・分析性	個別性・共感・統合
基本的医療モデル	急性疾患（近代的・西洋医学的） 実験動物モデル 解剖的モデル	慢性疾患（心身医学的・伝統医学的） 全人的医療モデル（身体・心理・社会・実存）
医療者教育	知識・技能中心（知識レベル）	態度中心（総合した知恵レベル）
方法論	分析的方法が中心	分析と統合
評価方法	ある（測定可能）	ほとんどない（測定困難）
標準化	されていることが多い	されていることは少ない
類義語	サイエンス	アート
医療者と患者の関係	積極-受身or指導-協力	相互参加型（相互主体的）
治療との関わり	治療の量的表現	治療の質的表現
治療的自我との関連	浅い	深い
目標とする所	臓器の治癒	QOLの向上
問題の所在	患者の臓器	患者、医療者、両者の関係 いずれにも問題発生

永田勝太郎他：QOLとその臨床における意義と実施法、臨床医薬、5-2、1989年より改変

《表3》 アンケート結果

※ 全回答者の年代（%）と性別

20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	男性 4.3%	女性95.7%
5.7	4.3	42.9	28.6	14.3	1.4	2.8		

※ 相補・代替医療（健康法）の周知の割合（%）

	平均	保護者	栄養士	薬剤師		平均	保護者	栄養士	薬剤師
漢方	99.1	97.2	100	100	指圧	85.8	75.0	88.2	94.1
和漢	85.2	55.6	100	100	カイロプラクティック	49.4	30.6	58.8	58.8
鍼灸	95.4	86.1	100	100	電氣的針	28.0	19.4	41.2	23.5
食事療法	95.4	86.1	100	100	催眠療法	65.6	55.6	58.8	82.3
サプリメント	97.2	91.7	100	94.1	瞑想	59.0	41.7	52.9	82.3
特定保健用食品	82.0	69.4	100	76.5	ヨガ	87.6	80.6	94.1	88.2
保健機能食品	74.5	52.8	100	70.6	カウンセリング	90.6	77.8	94.1	94.1
抗酸化剤	73.6	33.3	94.1	82.3	音楽療法	80.3	52.8	94.1	94.1
イチョウの葉	73.6	44.4	94.1	82.3	芸術療法	31.3	11.1	94.1	94.1
朝鮮ニンジン	83.0	66.7	94.1	100	ハーブ	85.0	66.7	100	88.2
ガーリック	79.2	66.7	88.2	82.3	平 均	76.2	60.1	83.5	85.1

その他「アロマセラピー、ソフレクソロジー、気効、インド・ネパール医学」

※ 進展を望む医学の分野

1位				(%)	2位			
平均	保護者	栄養士	薬剤師		平均	保護者	栄養士	薬剤師
26.0	25.0	29.4	23.5	ストレスの軽減	14.4	13.9	11.8	17.6
13.6	5.6	5.9	29.4	アレルギーの軽減	8.7	8.3	5.9	11.8
19.9	36.1	11.8	11.8	進行がんの治療	15.3	22.2	11.8	11.8
6.7	8.3	5.9	5.9	急性感染症	5.7	11.1	5.9	0
0.9	2.8	0	0	手術に伴う治療	9.7	5.6	0	23.5
10.6	8.3	11.8	11.8	疾病予防治療	20.2	19.4	35.3	5.9
20.3	13.9	29.4	17.6	健康保持増進	20.2	19.4	17.6	23.5
無記入 1名					無記入 2名			

術療法」がここに該当した。

② 期待される統合健康法・医療

次に、個人個人が期待する統合医療として望ましいものについて、1位と2位それぞれを示してもらった。全平均の1位は「ストレスの軽減」の26.0%、ついで「健康の保持増進」の20.3%、「進行がんの治療」19.9%であり、2位は「疾病の予防方法」と「健康の保持増進」が20.2%、「進行がんの治療」15.3%、「ストレスの軽減」14.4%であった。保護者のみの1位の順番は、「進行がんの治療」36.1%、「ストレスの軽減」25.0%であり、栄養士では、「ストレスの軽減」「健康の保持増進」が29.4%、「進行がんの治療」「疾病の予防方法」11.8%であり、薬剤師では、「アレルギーの軽減」29.4%、「ストレスの軽減」23.5%であって、それぞれ多少の差異が認められた。

③ 今後の検討課題について

もともとサプリメントというのは、アメリカにおいて1994年に法として制定された“Dietary Supplement, Health and Education Act” (DSHEAと略していることが多い) によって、国家としてその重要性を認めて制度化したもの

である。この背景としては、米国心臓病協会の行っていた“ハートガイド”事業計画であるが、「この食品や食事によって心臓病の心配は無用になる」といった過剰な宣伝が消費者の選択拒否を招いたという経緯がある。

WHOの定義が示すように、健康は人間の最も基本的な姿であり、個人の「生活」に起因する健康障害は直接個人が取り組むべきである。こうした公衆衛生学の一次予防の考え方は、日本においても従来、栄養素の欠乏症の解消や健康の現状維持や保護という考え方から、「食事摂取基準」として、健康の増進・慢性の非感染症の危険要因の軽減やもっと積極的にはその除去のための指標を取り入れた事にも示されている。

具体的に自分の心身の状況や生活環境（労働状態や家庭状況や広く地域や国情等）の「個人の生活」に起因する健康障害や栄養素の欠乏症の解消や健康の維持増進・慢性の非感染症の危険要因の軽減というと、その時点でもっとも適切なサプリメントが選ばれねばならない。そのためにはサプリメントを熟知することが求められる。すべての人にとってこの事が可能とはいえないが、DSHEAでは構造機能表示と呼ばれて

いる規定を示しており、これが選択の指針となると思われる。サプリメントの働きと栄養上の効果を表現するこの規定は『人体の構造と機能に影響を与えることと目的とした栄養成分の役割を示すかその成分が人体の構造と機能を維持するメカニズムを《根拠》に基づいて示すことができる』というものである。ここからいえることは、まず前半の人体の構造と機能に関しては、毎日の微小な変化、加齢によるやや大きな変化、それらの集積による大きな変化について、できるだけ未然に変化を小さくできれば健康を維持・増進できる－公衆衛生の一次予防－ことを意味している。

このように、前半が日常の個人の生活に密着している側面が大きいものに対して、後半の《根拠》については、観点はむしろ薬理学の側面が大きい。しかも薬物と異なり、不特定多数の人

が自己判断で使用するのがサプリメントであるから、《根拠》を基本に使い方や安全性は明確に、しかも理解し易いことが求められる。量的には、効果が発揮されうる最低の量がある反面で、あまりに大量では副作用の発現が予想される。また妊娠や授乳等の場合、薬剤との相互作用の場合等かえって不都合が生ずることも予想されるので、科学的なデータが根底にあることが必須と言える。きめ細かな表示が必要であるが、ただ入手する側が表示を理解するという前提がなされている。この点で、適切な情報提供のできる専門家の育成・強化と相談機関の充実が急がれる。

また《根拠》に基づいた科学的な一日摂取許容量等の設定は特定保健用食品と栄養機能食品の保健機能食品のみで全体としては少なく、その他のいわゆる健康食品に特化した法整備が求められる。

文献

- ・ 渥美 和彦著 学術の動向 第8巻 第7号 (2003年)
- ・ 大西 憲明編 医薬品と飲食物・サプリメントの相互作用とそのマネジメント
フジメディカル出版 (2003年)
- ・ 橋詰 直孝編 エキスパートのためのビタミン・サプリメント
医歯薬出版 (2003年)
- ・ アール・ミンデル著 丸元 康生監修
サプリメント・バイブル (2003年)
- ・ 須見 洋行著 食品機能学への招待－機能性食品とその効能
- ・ 石塚 盈代・桑守 豊美・富岡 徹久
富山短期大学紀要第38巻 (2003年)
- ・ 田中 平三 学術の動向 第8巻 第11号 (2003年)

各位殿

日頃健康のためにはいろいろとお気遣いのことと思います。WHO（世界保健機関）では、西洋医学だけではなく、伝統的なさまざまな健康法についても積極的に研究するように各国に依頼しています。そこで、以下の伝統的なさまざまな健康法についてお答え戴きたいので、ご協力をお願いいたします。

※ 年代 ○印をつけてください。 20代 30代 40代 50代 60代 70代 80代

※ 性別 男性 女性

※ ご存知でしょうか？聞いたこと、見たことがありましたら○印をつけてください。（いくつでもよろしいです）

- 1 漢方 2 和漢 3 鍼灸（はり） 4 食事療法 5 サプリメント 6 特定保健用食品
7 保健機能食品 8 抗酸化剤 9 イチョウの葉 10 朝鮮ニンジン 11 ガーリック 12 指圧
13 カイロプラクティック 14 電氣的針 15 催眠療法 16 瞑想 17 ヨガ 18 カウンセリング
19 音楽療法 20 芸術療法 21 ハーブ
22 その他（ ）

※ WHOでは、これからの医学は、西洋医学と伝統医学とが一緒になって、個人差や細かな病状の差異に対応した方向が望ましいと考えています。

では、ご自身の場合、次のうちの医学が進展してほしいと思われませんか？ 第一位と第二位とを選んで記号でお示し下さい。

- a ストレスの軽減 b アレルギーの軽減 c 進行ガンの治療 d 急性感染症対策
e 手術に伴う治療 f それぞれの疾病の予防方法 g 健康の保持増進
第一位----- 第二位-----

※ すべての健康のベースは食事にあると思われれます。食事に関して最も知りたいと思っておいでの事がありましたらお聞かせください。

ご協力ありがとうございました。

食物栄養学科 石塚