

今月の

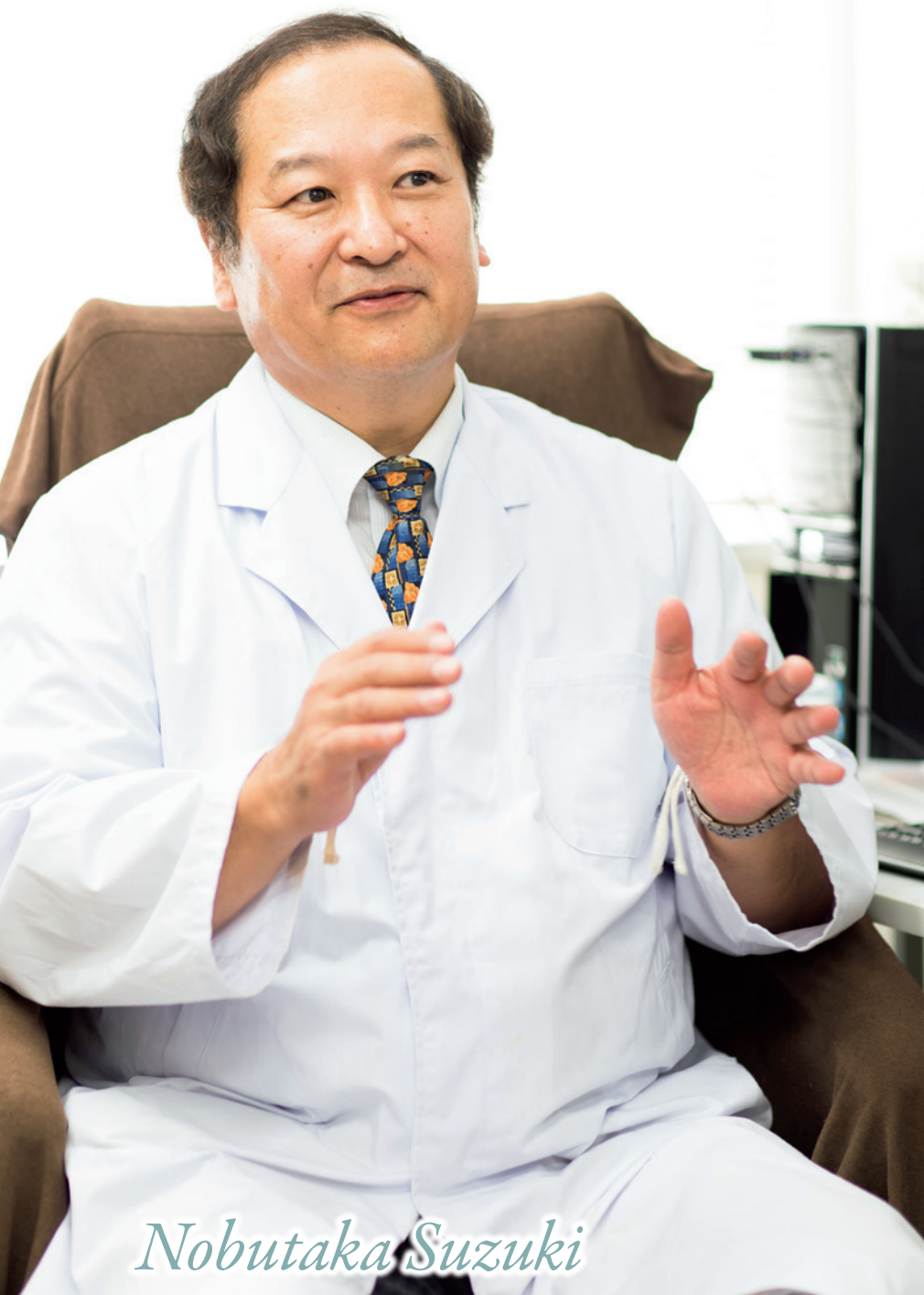
イノベーター

innovator

西洋医学を補完・代替する
医療の可能性を追求

鈴木信孝

金沢大学大学院特任教授

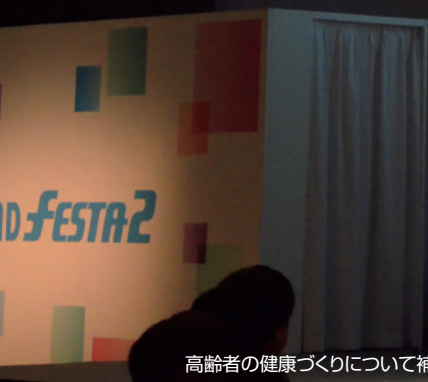
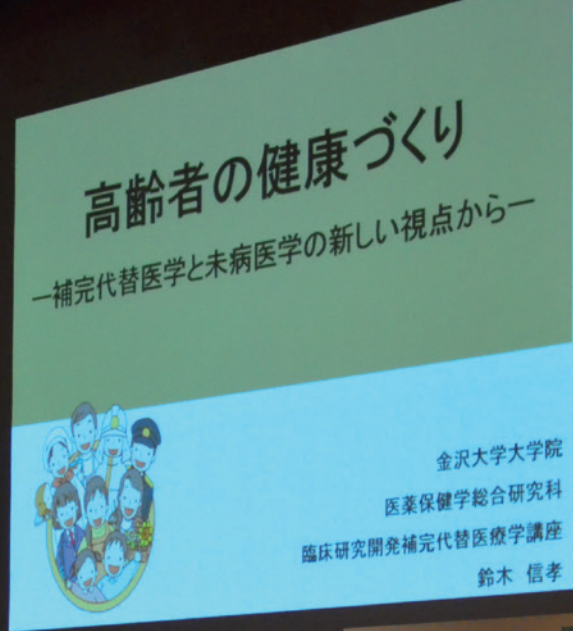


Nobutaka Suzuki

音楽療法や精神・心理療法、温泉療法、ヨーガ、栄養補助食品、アロマセラピーなどの「補完代替医療」は、自然治癒力を利用したなるべく副作用の少ない方法を活用したいという市民の要望を背景に、日常診療に取り入れている医療機関も増えてきている。

金沢大学の鈴木信孝さんは、病気と健康の中間の状態、中医学で言う「未病」を治す新しい試みをいくつか提案している。今回、補完代替医療の概要や未病体質、未病改善のポイント、介護への応用などについて聞いた。

撮影／長丸涼太



高齢者の健康づくりについて補完代替医学と未病医学の視点から説明する鈴木さん

未病を治す 「治未病」が大切

「食事やメンタルなどの 「五大養生法」を中心に

私が研究している「補完代替医療」とは、通常の現代医学以外のさまざまな医療法を研究し、エビデンスがそろったものからどんどん医療現場に応用していこうというものです。補完代替医療は、日本でも認知度は向上しており、たとえば、音楽療法や栄養補助食品、アロマセラピー、精神・心理療法、温泉療法、気功、ヨーガなどを取り入れている医療機関や施設も増えています。

私が最も力を入れているものの一つに、機能性食品の研究開発があります。たとえば不老長寿の妙薬として知られる「ハトムギ」や、「バングレ（ジャワシヨウ）がの一種」という伝統的食材を利用した食品を研究しています。「バングレ」の脳細胞賦活化作用^⑤は素

晴らしく、さまざまな基礎的データが発表されており、軽度認知障害や神経障害の方への応用が期待できます。補完代替医療領域において認知症の予防や治療は、最も重要な研究テーマの一つです。

さて、最近、「未病」という言葉を聞くことが多くなってきたと思います。でも、そもそも未病とは「健康」という概念から派生した用語であり起源はかなり古いものです。中医学では未病体質を改善して健康体に戻るという意味で、「治未病」という用語が使われており、治未病のためには未病体質をいかに改善して健康体を取り戻すかということが重要であるとされ、未病体質改善のための五大養生法、すなわち①食養生、②メソナルケア、③ライフスタイルの改善、④体質改善のための運動、⑤ツボのセルフケアが提唱されています。

未病体質の把握は 介護でも活用できる

未病は、風邪ひきタイプの「気虚質」、冷え性の「陽虚質」、水不足の「陰虚質」、アレルギー体質の「特稟質」、うつうつタイプの「気鬱質」など、8種類の「未病体質」と健康心、すなわち、身体が健やかで心がやすらかな状態である「平和質」の計9つに分類します。これら9体質は、わずか60問の体質調査票に答えるだけで判定でき、音楽療法などさまざまな治未病法の効果判定も可能となりました。介護領域では、運動や音楽療法を組み合わせる場合など複雑な組み合わせを行った場合でもその効果を判定できます。

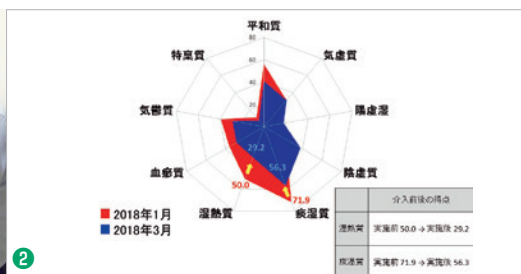
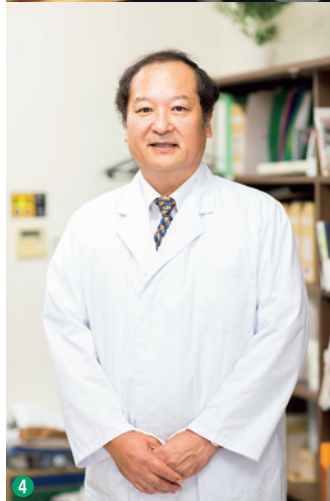
介護職はかかりつけ薬局と 情報共有に努めるべき

今、健康寿命の延伸が大きな国策の一つとなっています。地域住民への健康サポート機能を担う「健康サポート薬局」の普及が推

進され、認定薬剤師を中心に、医療従事者やライフケア、ヘルスケア産業との連携が進んでいます。健康サポート薬局の連携は、薬

局と柔道整復師、スポーツジム、温泉施設、獣医師、鍼灸師、音楽療法士との連携など多岐に渡ります。未病を治し「平和質」を得るためには、こうした連携が最も重要です。介護施設にも、こうした連携相手・パートナーとして名乗りを上げてほしいものです。自分の専門の固い殻に閉じこもることなく、身近な健康サポート薬局の方と地域医療の拡充を推進していただきたいと思います。

体質9分類と五大養生法はこれらパートナー同士のエビデンス構築の大きな架け橋となるものです。体質9分類の判定ができるウェブサイト「体質スタジオ」をご覧になり、まずはご自分の未病体質を判定してみてください。



鈴木信孝(すずき・のぶたか)氏
1956年生まれ。1981年、防衛医科大学卒業後、金沢大学産婦人科医局に入局。恵寿総合病院産院院長等を経て、1993年、金沢大学医学部助手。1994年、金沢大学医学系研究科講師などを歴任。補完代替医療、特に各種機能性食品・植物性医薬品の臨床研究が専門。現在は金沢大学大学院医薬保健学総合研究科臨床研究開発補完代替医療学講座特任教授であり、日本補完代替医療学会理事を務める。



① 体質コンサルジュ・体質管理士の資格講座で講義する鈴木さんと助教の許さん ② 治未病の実施前後に体質調査票で体質9分類の変化を見ることができ、治未病法の効果が判定できる。グラフはある治未病法を実施した際の変化を表したもの ③ 鈴木さんの共著『健康体質づくり～スマートライフの実現に向けて～』は日本で初めての「体質9分類」に関するガイドブック。「平和質」になるための五大養生法がわかりやすく解説されている ④ 短時間で楽しくできるため、五大養生でもメンタル養生が特に重要だという鈴木さん ⑤ 株式会社エクシングの「健康王国」を使用した体操の風景 ⑥ 未病体質が判定できるウェブサイト「体質スタジオ」(URL:http://taisitsu.jp/)