

補完・代替医療 (CAM)

CAM とは従来の医療に追加（補完）して、あるいは代替として使用される医療の形態のことです。科学的証拠によれば、いくつかの補完療法の健康的なアプローチは、人々の慢性的な痛みの管理に役立つ可能性がある事を示唆しています。ただし、これらの特定の 방법이誰にでも効果があるという訳ではなく、多くは証明されていません。その安全性と効果に関する科学的証拠は、痛みの治療方法ほどは多くないのです。慢性疼痛の補完的アプローチ研究の多くは、優れた安全性を示していますが、それらがすべての人にとってリスクがないとは必ずしも言い切れません。

CAM 療法を用いる前には、当人の年齢、現在の健康状態、その他の健康状態や妊娠の有無などの、多くのことについて配慮する必要があります。さらに、考慮する必要がある事項として重要なのは、医師の処方による薬、または市販の薬を服用しているかどうか、これらは補完的なアプローチを安全に行う際に、影響を及ぼす可能性があります。痛みに対して補完的なアプローチを検討している場合は、あなたは医療提供者に安全性を確認し、従来の医療法と互換性がある事を確認する必要があります。いくつかのハーブや補完療法の中には、他の薬と相互作用を起こし、正常な作用を妨げる事もあります。また、このような療法は副作用を引き起こす可能性があります。

補完療法の規則

オーストラリアにおいて一部の補完療法は、国内法によって規制されています。

漢方医学実践者、鍼灸師、漢方薬剤師

これらの開業医は、健康開業医規制国家法 2009 によって規制された、Australian Health Practitioner Regulation Agency (AHPRA) の一部であるオーストラリアの中国漢方薬協会に所属しており、その法律によって、10 の健康開業医協会を規制しています。これにより、開業医は適切に実践する資格を得なくてはなりません。これらの実践者は実践するための適切な資格を有しなければなりません。

自然療法家と漢方医

このような開業医は、オーストラリアの自然療法と漢方医の登録によってカバーされています。この独立団体は、自然療法医や西洋ハーブ師を安全に選ぶことができるよう、登録制をとっています。

オーストラリアの健康と高齢化の為の医療品行政の連邦省は、オーストラリアで販売されている治療品を規制する責任を負っています。これには、医療品、ハーブや栄養補助食品、花の治療薬、ホメオパシー薬が含まれています。認可されたハーブと栄養製品は、それらが低リスクとみなされることを意味する Aust L コードを持つことになります。それらの製品はその効果ではなく、その安全性だけで評価されています。

CAM 療法

心身テクニック

(または心理的な技術、感情セラピー、スピリチュアルヒーリングとして知られる)

サポートグループ:

これらは、慢性疼痛にさいなまれる人々やそれらの家族が類似の体験を通してお互いに出会うことができる組織化された団体です。この組織は、疼痛患者または彼らの介護をする人々に 実践的および感情的支援を提供できます。また、それらには、様々な形態があります。:

- ・ 対面サポートグループ
- ・ オンライン討論フォーラム
- ・ 電話支援団体
- ・ ピアサポートプログラム

カウンセリング:

これは痛みを伴う人々に、様々な問題をカウンセラーや心理学者と議論をする機会を与えます。かれらは問題を特定し、その人の痛みの経験や生活に影響を与えるかもしれない、ネガティブな考えや感情を解決する方法を模索する事ができます。それは個人に安全、客観的な環境、自尊心の向上、コミュニケーション、人間関係や、特定の難しさを表現する機会を与えます。

催眠:

深いリラクゼーションにより、自分の心の中をより理解できるよう手助けしてくれます。雑念を最小にして、焦点と集中力を高める意識の心理状態に誘導する事に焦点を当てます。不安、低い自己評価、痛み、不眠、その他の望ましくない習慣を克服するために、それを妨害している壁を克服する事に催眠は役立ちます。

アートセラピー:

これは人の感情を表現する視覚的な芸術を使用する方法です。アートセラピストは、痛みの伴う人が自分で作成した画像を鑑賞し、自分の感情や懸念を理解し、手助けする事ができます。

音楽療法:

これは痛みを伴う人々が自分自身を表現し、コントロールする事によってそれを感じる事ができるようにすることです。リラクセスをさせ、ストレス、不安を軽減し、癒しとその瞬間を楽しむことができます。

ライフコーチング:

これは人々に個人的、精神的、物理的、専門的な生活の方法について支援をする事です。このアプローチでは、人々に人生を最大限に楽しみ生きることを元気づけ、問題の解決策の発見に焦点を当て、障害に関わらず将来に向けた肯定的な変化を加える事で、結果を得ることができます。

リラクゼーションと瞑想:

リラクゼーションとは、通常ゆっくり呼吸し、筋肉を緩め、肉体的にも精神的にもリラクセスさせる事です。

瞑想は、呼吸などによって集中力を保つなどの方法を含む古代からの習慣です。瞑想には多くの異なる種類があります。マインドフルネス瞑想は、今この瞬間の存在を認識する事であり、イメージ誘導、または視覚化、個々の創造力を使い、癒しの思考を作り上げます。リラクゼーションと瞑想は筋肉の緊張を緩和し、ストレス、不安、痛みを軽減する事に役立つ事があります。

スピリチュアリティ：

スピリチュアリティは人によって異なる意味を持ちます。一部の人は、キリスト教、ユダヤ教、イスラム教、仏教などの宗教的な一部としてスピリチュアリティを考える事ができます。他の人にとってスピリチュアリティは宇宙の中に存在する自身の信仰を反映し、もしくは自身の生活の意味と目的の模索を意味する事もあります。痛みがある人々にとっては、祈り、瞑想、静かな思考によって平穏を見つける事ができ、痛みを対処するのに役立つことがあります。

ボディーベースのプラクティス

(これは所動的、もしくは能動的に基づく治療法です)

マッサージ療法：

数多くのマッサージのスタイルがありますが、それらは全て結合組織や筋肉に圧力、緊張、振動などを与えることにより、組織内に深いリラクゼーションを促進し、癒し、深い幸福感を与えることを目的としています。マッサージは腰痛、不安やストレス、吐き気、筋肉の緊張を和らげることがあります。

リフレクソロジー：

これは足と手のマッサージです。リフレクソロジストは、足と手の上の特定のポイントは、それぞれ地図のように体の臓器や器官に対応していると考えています。多くの人々はリフレクソロジーにより非常にリラックスすることができ、反射点を押すことによりエネルギー点が解放され、体に対する健康的な変更を呼び起こすと考えられています。

アロマセラピー：

これは癒しとリラクゼーションの為に、植物から抽出された芳香エッセンシャルオイルを使用します。主にマッサージの途中で使われることが多く、またお風呂や吸入、蒸発器、専用アロマオイルバーナーで使用する事ができます。これらのエッセンシャルオイルを吸入、または皮膚から吸収すると、そのオイルによって様々な体組織にプラスの影響を与えることができると考えられています。アロマセラピーはリラクゼーションを促進し、ストレスを軽減する事ができます。

オステオパシー：

オステオパシーは、体の構造と機能との関連に着目し、自分自身を癒し、身体を支援するために、手による技術を用いています。オーストラリアのオステオパシー協会では、その方法を規制しています。その協会所属のオステオパシーは、政府登録され、その教育の為に高い専門的基準と、完全な年間継続専門教育を満たしています。

カイオプラクティック医学：

これは脊椎の関節への制御された力を加えるために、手や装置を使って行われる訓練を受けた開業医によって行われる、脊椎徒手整復です。焦点は脊椎の構造と機能、それと神経系、筋骨格系の組織、およびそれらの安定にあります。

鍼治療：

鍼灸師は、皮膚のあるポイントに細い鍼を入れたり身体の経路チャンネルに沿った経穴に、レーザーを当てたりするという技術を用います。それにより生命力を強化し、物理的、感情的な症状を軽減します。伝統的な中国医学での重要な地位を確立しており、気（エネルギー）の障壁を外し、気の流れを良くするという理論に基づいています。

西部中国の鍼治療は、伝統的な中国鍼治療の解釈です。これは鍼は脳や神経を刺激し、身体の自然な化学物質を解放し、痛みを軽減したり、脳やその他の機能を調したりすると考えています。

エネルギーセラピー：

誰もがエネルギーフィールドを持っており、それを開放してバランスを回復するとのコンセプトに基づいています。

そのテクニックは以下の通り。

- ・ポーエン療法
- ・極性療法
- ・霊気
- ・ヒーリングタッチ
- ・治療タッチ

エネルギー療法は、平衡を促進するためのエネルギーの移動に焦点を当てる穏やかな療法です。その目的は、エネルギーレベルを増加させ、緩和し、自己治癒および健康を促進することです。

ヨガと身体活動：

ヨガは心と体に対する療法で、身体活動、姿勢、ゆっくりとした深呼吸、瞑想を組み合わせたものです。ヨガにもさまざまな形態があり、穏やかなものから強度を変化させたもので、アシュタンヨガやアイアンガーといったものがあります。ヨガは、物理的および感情的な健康を促進し、慢性腰痛や関節炎などの痛みの克服のために研究されています。

太極拳：

これは動き、呼吸法、瞑想を組み合わせた伝統的な中国医学の一つです。動作で体内の安定性を作り上げ、古代中国のバランスの考え方である「陰と陽」を反映します。その呼吸法は沈静化と瞑想を助長し、ポーズを維持する事で筋肉を緩め、強化するのに役立ち、痛みを和らげストレスを軽減する事ができます。

気功：

これは伝統的な中国医学の一つです。

「気」は人生のエネルギーを意味し、「功」は仕事を意味します。これは制御された呼吸と瞑想と運動を組み合わせたものです。運動により身体のエネルギーチャンネルを通したエネルギーの流れを維持し、これにより個々の幸福と平和観を生じさせるだけでなく、精神的、肉体的な活力を向上させることができるといわれています。

その他の活発な運動テクニック：

その他にも試してみても良いかもしれない他の運動テクニックがあります。これらは一般的に、健康に有益で、呼吸、強さ、柔軟さ、動作性、フィットネスなどを向上させると考えられています。

アレキサンダーテクニック：これは運動ではありませんが、心と体をバランスよく良くするアプローチで、人々に自身がどのように動き、止まるかを認識させることを手助けします。人々がそれぞれ身体の使う方法を変えることで、精神的、肉体的な機能を高める事を可能にします。

フェルデンクライス：この方法は人々がどのように身体を動かすと良いか、それを意識する事が出来るようにし、悪い姿勢、痛みや動きの制限を緩和する方法です。運動の新たな可能性に気づき身体をオープンにすることで、人々がより自由に快適に動くことができるようになります。

<https://www.youtube.com/watch?v=dO3E3XQeFOU>

ピラティス：自分の筋肉の精神によるコントロールを意識させるプログラム。この方法では、息や姿勢を意識することを利用して、コア筋肉の増強したり、姿勢の癖を正したりすることにより、痛み、動作や調整不足を正します。

筋力トレーニングやリフティング（抵抗トレーニング）：このアクティブな運動テクニックは、人々の筋力、柔軟性、動作性、フィットネスや一般的な健康を向上させるために良いとされています。

ハーブを使用した治療法

生薬は植物のさまざまな部分を使用し、皮膚に塗布したり、体内で化学変化を起こしたりして、疾患を治療し健康を促進するために用います。

西洋ハーブ薬：

西洋ハーブ薬は通常、ヨーロッパと北アメリカで栽培したハーブから作られているが、中にはアジアから来ているものもあります。ハーブはより効率的に身体動作の向上に使われ、癒しと幸福を助長し、症状を克服、活力を向上させます。

漢方薬：

中国のハーブは、伝統的な中国医学で重要な役割を果たしています。漢方薬はエネルギー経絡を解放し、陰と陽の調和をもたらし、臓器機能を回復、一般的な健康を促進するために使用されます。

ダイエットに基づく治療

自然栄養療法：

自然栄養療法は、食べ物が、どのように健康と活力に影響を与えるかについて焦点が当てられています。

自然療法は、心と身体と精神がすべて調和されている状態をめざし、食事やライフスタイルの変化を通して自身を癒すことに焦点を当てます。

人によって異なる自然食品、有機食品や特定の食品の種類の使用を推進しています。

身体を効果的に機能させるには、脂肪、タンパク質や炭水化物のバランスの取れた食事を食べる必要があります。また、生鮮食品に含まれるビタミン、ミネラル、抗酸化剤および他の栄養素も必要です。食事の変化、運動、漢方薬や栄養補助食品の組み合わせを使用して、症状の原因と効果の両方を検出し処理します。

他の治療法

ホメオパシー：

これは「重病には重病の治療を」の理論に基づいています。高希釈物質を少量与えることにより、自己治癒の為に身体能力を刺激しようとしています。たとえば、経験している症状と同様の症状を引き起こす物質を、健康な体に与える事になります。これにより病気の症状を和らげ、体内でエネルギーを刺激すると言われています。ホメオパシー治療薬は、植物、ミネラル、および動物性物質から作られています。ホメオパシーは、活力を回復し、体や感情の不均衡を減らすための穏やかな方法です。

フラワー治療：

またはフラワーエッセンスとして知られ、野生の植物の花からの抽出物を使用します。世界中に多くの種類のフラワー治療が存在しています。心、身体、精神のバランスを取るために使われ、時に健康を害するような感情的な問題を対処する事がよりできるようになります。

参考文献：

補完・代替医療のナショナルセンター (NCCAM)：米国保健社会福祉省 (2014年2月3日付のソース)

<http://nccam.nih.gov/health/pain/chronic.htm>

「Understanding Complementary Therapies A guide for people with cancer, their families and friends」(補完医療を理解する：がん患者とその家族、友人の為にガイド) 癌協議会、ニューサウスウェールズ州 2012年6月 (2014年2月3日付のソース) http://www.cancervic.org.au/about-cancer/types-treatmentstrials/about_alternative_treatments/help_and_support.html

補完・代替医療（CAM）

補完医療を利用する前に考慮すべき事

利点は何か？

その利用をフォローする科学的な証拠は何か？

私は治療法や薬の費用を買う余裕あるか？

それらの治療が、直接的に私を傷つける可能性：

- ・副作用の可能性
- ・他の従来の治療法や薬との相互作用の可能性

補完療法師に依頼する際の一般的な質問

1. あなたの資格は何ですか？あなたは専門職協会のメンバーですか？
2. あなたが慢性的な痛みを持つ人々を治療する際の、どのようなトレーニングや経験を持っていますか？
3. 正確には何の治療であり、どのように作用しますか？
4. どのくらいの時間が作用するまでにかかりますか？
5. どのように療法師が私を助けることができますか？
6. 私に関わるであろう、特定の注意事項はありますか？
7. これらの治療法は、従来の治療と組み合わせることができますか？
8. あなたは私の常用薬のいずれかを使用を停止すると期待しますか？
9. わたしが会うかもしれない他の医療専門家と喜んで協力しますか？
10. どのくらい私はこの治療法を利用する必要がある、どのようにその効果をする事ができますか？
11. あなたへ相談するとどのような費用がかかりますか？
12. 私はあなたへの相談から何を期待できますか？
13. あなたは何度の相談を勧め、どれくらいの頻度で相談に訪れるべきですか？
14. 薬の為にどのくらいの支払いが発生しますか？
15. あなたが出す製品や薬は治療製品管理局により承認を受けていますか？

医師に尋ねる一般的な質問

1. あなたは、慢性疼痛のための補完医療や薬に精通していますか？
2. あなたは私に役に立つような補完療法を提案してくれますか？
3. 私が補完医療を受けることに納得できますか？
4. 私が補完医療を求める際は、そのリサーチや選択を手助けしてくれますか？
5. あなたは必要に応じて、私の補完療法師と話すことをいとわないだろうか？
6. あなたが私の慢性疼痛のための、補完医療セラピストのお勧めはありますか？
7. 私が受けている、もしくは受けたいと考える補完医療は、私の他の治療法のいずれかを妨害すると考えますか？

※専門機関の紹介は省略しました。

日本語翻訳にあたり、厚意により翻訳・公開をご許可いただいたニューサウスウェールズ州保健省臨床革新庁の皆様にご心より感謝いたします。

日本語翻訳企画作成：ぐっどばいペイン <http://goodbye-pain.com/>

監修：牛田享宏（愛知医科大学学際的痛みセンター教授）

福井 聖（滋賀医科大学医学部付属病院教授）

篠川美希（東京大学医学部麻酔学教室・附属病院麻酔科・痛みセンター助教）