

Module 5

領域5

QOL（生命の質、生活の質、人生の質）の最善化

5-1 からだのつらさへの対応

5-1-20 進行がんに対する代替療法



領域5 QOLの最善化

5-1 からだのつらさへの対応

5-1-20 進行がんに対する代替療法

補完代替療法とは

- 日本補完代替医療学会の定義
→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
- 米国では、補完代替医療（CAM：Complementary and alternative medicine）と呼び、専門の機関を設け西洋医学的手法による有用性の検証を試みている
- 日本では、まだ医学分野で教育されることは少なく、一般的な病院などでは実践していないことが多い

参照：日本補完代替医療学会、「代替医学・医療とは」、<http://www.jcam-net.jp/info/what.html>
日本緩和医療学会、「がん補完代替医療ガイドライン第1版」、2008年



【補完代替療法とは】

・日本補完代替医療学会の定義では、「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」とされており、その範囲は次のスライドで述べるように多岐にわたる。
・米国では、補完代替医療（CAM：Complementary and alternative medicine）と呼び、専門の機関を設け西洋医学的手法による有用性の検証を試みている。
・日本では、医学分野として教育されることは少なく、一般的な病院や診療所などでは実践していないことが多いが、最近では学会や厚生労働省の研究班からの発信もあり、がん患者の療養においては知っておきたい領域のひとつと考えられている。

補完代替医療の種類

- 代替医療の範囲は広く、中国医学（鍼灸、指圧、気功）、インド医学、免疫療法、薬効食品・健康食品、ハーブ療法、アロマセラピー、ビタミン療法、食事療法、精神・心理療法、温泉療法、酸素療法、などが含まれている。

参照：日本補完代替医療学会、「代替医学・医療とは」、<http://www.jcam-net.jp/info/what.html>

分類と名称	内 容
代替医学系 Alternative medical systems	伝統医学系統、民族療法（東洋伝統医学、アーユルベータ、ユナニ、シヤーマニズム、等）
心身医学療法 Mind-body interventions	瞑想、催眠、舞踏、音楽、芸術療法 祈り、バイオフィードバック、等
生物学に基づく療法（代替/代替療法） Biologically based therapies	ハーブ、特殊食品、生理活性分子（マダネシウム、メクトニン、ビタミン等）、 サメ軟骨等を利用した治療
指圧など外部からの方で治療する方法 Manipulative and body-based methods	マッサージ、整体、整骨療法、等
エネルギー療法 Energy therapies	気功、靈気、タッピング療法、電磁療法

参照：日本緩和医療学会、「がん補完代替医療ガイドライン第1版」、2008年



【補完代替医療の種類】

・補完代替医療の種類や範囲は広く、東洋医学と言われる鍼灸・指圧、気功といった中国医学、アーユルベータといったインド医学、ギリギリ医学を起源としたユナニ医学などの伝統医学のほか、健康食品、アロマセラピー、マッサージ・整体、心身療法などがある。
それらの分類として表に挙げたようなものがある。

統合医療(1)

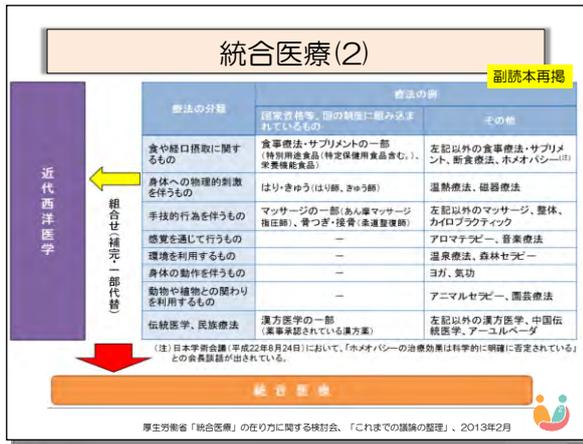
- 近代西洋医学を前提として、これに相補（補完）・代替療法や伝統医学等を組み合わせて更にQOL（Quality of Life：生活の質）を向上させる医療であり、医師主導で行うものであって、場合により多職種が協働して行うもの
厚生労働省「統合医療」の在り方に関する検討会、「これまでの議論の整理」、2013年2月
- 医療の受け手である「人」を中心とした医療システムである。近代西洋医学に基づいた従来の医療の枠を超えて、「人」の生老病死に関わり、種々の相補（補完）・代替医療を加味し、生きていくために不可欠な「衣・食・住」を基盤として、さらには自然環境や経済社会をも包含する医療システムである
日本統合医療学会、「統合医療とは」、http://mj.or.jp/intra_2010

参照：日本緩和医療学会、「がん補完代替医療ガイドライン第1版」、2008年



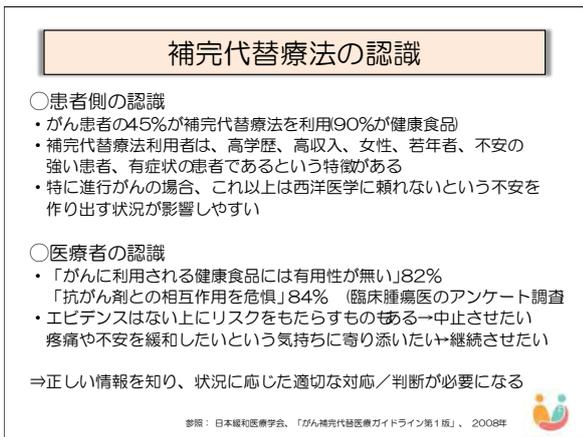
【統合医療】

・統合医療とは、厚生労働省の検討会の「位置づけ」（スライド上段）においても、日本統合医療学会の説明（スライド下段）においても、近代西洋医学に基づき、種々の補完代替医療や伝統医学を加え、生活の質を向上させる医療システムであり、場合により多職種が協働して行うものであるとされている。



【統合医療】

・図にすると、(右上の表に書かれている)さまざまな補完代替療法と、(左上に書かれている)近代西洋医学とが、時には補完し 時には一部を代替する形で組み合わせられて行われる医療を「統合医療」としている。



【補完代替療法の認識】

・補完代替療法に対して、患者側と医療者側ではその認識が異なる。

・がん患者の45%が補完代替療法を利用しており、そのうち90%が健康食品である。また、補完代替療法を利用している者は、高学歴、高収入、女性、若年者、不安の強い患者、有症状の患者であるという特徴がある。

・特に進行がんの場合には、さまざまな西洋医学による治療をすでに行っており、これ以上西洋医学には頼れないという不安を作り出す状況が影響しやすくなっていると考えられる。

・一方、医療者の認識としては、臨床腫瘍医へのアンケート調査により、そのうち82%が「がんを利用される健康食品には有用性が無い」と回答し、「抗がん剤との相互作用を危惧する」と回答したものが84%に上ることからも、その有用性には懐疑的であるという認識が強いと考えられる。「エビデンスはない上にリスクをもたらすものもある」という考えから、それらを中止させたいと思う場合もあれば、「疼痛や不安を緩和したいという患者の気持ちに寄り添いたい」との思いから、それらを継続させてもよいと思う場合もある。

・これらの医療者としての悩みを解決するには、正しい情報を知り、状況に応じた適切な対応もしくは判断が必要になるだろう。

正しい情報の入手

○正しい情報を入手し適切な対応をすることが必要である

○公的機関や学会などの情報を適切に利用するとよい

- ✓厚生労働省『「統合医療」に係る情報発信等推進事業』eJIM
 - >冊子・資料 (<https://www.ejim.ncgs.go.jp/pro/index.html>)
 - >相補(補完)・代替療法全般
 - >がんの補完代替医療ガイドブック【第3版】
 - >がんの補完代替医療(CAM)診療手引き
- ✓日本緩和医療学会(<https://www.jspm.ne.jp/guidelines/index.html>)
 - >ガイドライン
 - >補完代替医療
 - >がんの補完代替療法クリニカル・エビデンス
 - >がん補完代替医療ガイドライン
- ✓日本統合医療学会(<http://imj.or.jp/>)
- ✓日本補完代替医療学会(<http://www.jcam-net.jp/index.html>)

副読本再掲



【正しい情報の入手】

・正しい情報を入手し適切な対応をするためには、公的機関や学会などの情報を適切に利用すると良い。

状態により避けたほうがよい代替療法

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 (大豆サプリメント)	脊椎指圧療法、整骨療法、マッサージなど 乳がん(特にエストロゲン受容体陽性の場合、ノルパドックス、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
セントジョーンズワート	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

副読本再掲



参照：熊本大学病院外来化学療法センター、代替療法とはどんな治療ですか?「抗がん剤治療と上手に付き合う本」、2017年

【状態により避けたほうがよい代替療法】

・また、状態により避けたほうがよい代替療法としては表に挙げたようなものがある。

健康食品

- 健康食品と呼ばれるものについては、法律上の定義はない
- 健康の保持増進に資する食品として販売・利用されるもの
- 国の制度として安全性や有効性に関する基準等を満たした「保健機能食品制度」がある



厚生労働省、医薬品とは、<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakuunitsite/dumyo/kenkou/kenkou/shokuzhin/hokenkinou/index.html>



【健康食品】

・健康食品と呼ばれるものには法律上の定義はないが、一般的には健康の保持増進に資する食品として販売・利用されるものを言い、国の制度としては安全性や有効性に関する基準等を満たした「保健機能食品制度」がある。

・また、保健機能食品の中には、機能性表示食品、栄養機能食品、特定保健用食品がある。

健康食品の症状軽減について

○身体症状の軽減

○精神症状の軽減

- | | | |
|--|---|--------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> ・痛み ・消化器症状 ・呼吸器症状 ・泌尿器症状 ・倦怠感 ・睡眠障害 | <ul style="list-style-type: none"> ・不安 ・抑うつ ・その他 | システマティックレビューの報告はない |
| <ul style="list-style-type: none"> ・体重減少 ・悪液質 | システマティックレビューの報告はあるが改善に有用とは結論づけられない | |

日本緩和医療学会緩和医療ガイドライン作成委員会、がんの補完代替療法クリニカルエビデンス、第2版、2016



【健康食品の症状軽減について】

・がんに伴って、さまざまな身体症状や精神症状があるが、そのほとんどにはシステマティックレビューの報告はない。

・一部、体重減少や悪液質に関してはシステマティックレビューが報告があるが、改善に有用とは結論づけられないとされている。

健康食品と論文報告					
内容	アガリクス	プロポリス	AHCC	キチン・キトサン	サメ軟骨
がん患者の生活の質を改善するか？	報告あり	報告なし	報告あり (肝臓癌)	報告なし	報告なし
手術・抗がん剤・放射線治療の副作用を軽減するか？	報告あり (婦人科癌)	報告なし	報告なし	報告なし	報告なし
再発を予防したり、生存期間を延長したりするか？	報告なし	報告なし	報告あり (肝臓癌)	報告なし	報告あり (腎臓癌)

佐々木光、大野輝「がんによく」民間療法の本質と「フシ」—補完代替医療を検証する。中央法規出版 2007
【一部改変、がんの代替医療の科学的検証に関する研究。https://shikoku-chohoseisaku.caim.com/what/kenko/04より】

【健康食品と論文報告】

・アガリクス、プロポリス、AHCC（活性化糖類関連化合物）、キチン・キトサン、サメ軟骨などの健康食品が、がんにも有用と言われているが、がん患者の生活の質の改善、手術・抗がん剤・放射線治療の副作用の軽減、再発予防や生存期間の延長などについての論文報告は一部あるのみである。

健康食品の作用と役割	
○健康食品の作用と種類	<ul style="list-style-type: none"> ①免疫力を高める…AHCC、アガリクス、メシマコブ、核酸、キトサンなど ②活性酸素を抑制する…SOD様抗酸化食品、ミネラル還元水など ③腫瘍血管を抑制する…サメの軟骨、GCPなど ④微量栄養素の吸収を高める…キレート水、野草酵素など ⑤その他(アポトーシスなど)…ポリフェノール類など
○健康食品に期待する役割	<ul style="list-style-type: none"> ①3大治療の補完として使う ②抗がん剤の副作用を軽減し、QOLを高める ③免疫力を高め、再発予防の力となる ④免疫療法の土台作りとなる

【健康食品の作用と役割】

・健康食品の作用には、免疫力を高める、活性酸素を抑制する、腫瘍血管を抑制する、微量栄養素の吸収を高めるなどがあり、それぞれの作用が期待できる健康食品にはスライドに挙げたようなものがある。

・また、健康食品には、3大治療の補完として使う、抗がん剤の副作用を軽減してQOLを高める、免疫力を高めて再発予防の力となる、免疫療法の土台作りとなる、といった役割が期待されている。

アロマセラピー	
○アロマセラピーとは	<ul style="list-style-type: none"> ・芳香性のある精油（エッセンシャルオイル）を用いて、その香りを楽しんだり、リラクセーションを得たり、病気の治療や症状の緩和などに利用される治療法 ・緩和ケアの領域でも広く使われ、マッサージによる疼痛緩和やリラクセーションの誘導などに有用 ・アロマセラピーの介入により、がん患者の諸症状の改善を認めたとの報告もされている

【アロマセラピー】

・アロマセラピーとは、芳香性のある精油、いわゆるエッセンシャルオイルを用いて、その香りを楽しんだり、リラクセーションを得たり、病気の治療や症状の緩和などに利用される治療法である。

・精油を使った医療として欧州では以前より行われているもので、精油は主に植物に由来する揮発性の油であり、その植物が持つ特有の芳香があり、科学的に生物活性が認められているものもある。

・また、アロマセラピーは緩和ケアの領域でも広く使われ、マッサージによる疼痛緩和やリラクセーションの誘導などに有用され、アロマセラピーの介入によりがん患者の諸症状の改善を認めたとの報告もされている。

アロマセラピーの利用方法と注意点

○利用方法

- ・香りをかぐ芳香浴
- ・精油を入れたお湯に体を浸けるアロマバス
- ・精油を希釈して直接体に塗ったり湿布を貼ったりする方法
- ・精油を用いたマッサージ（アロママッサージ）など

○注意点

- ・精油は適切なものを用いる
- ・さまざまな薬理作用があるので、十分確認する
- ・アレルギー反応、光毒性、皮膚炎などに注意する
- ・使用方法を守る



【アロマセラピーの利用方法と注意点】

・アロマセラピーの利用方法として、最もポピュラーなものの一つが香りをかぐ芳香浴で、気化した精油の成分を吸入し嗅覚刺激として中枢系に働きかけるものである。

・また、精油を入れたお湯に体を浸けるアロマバス、精油を希釈して直接体に塗ったり湿布を貼ったりする方法、精油を用いたマッサージ（アロママッサージ）などもある。

・アロマセラピーにおける注意点として最も重要なものは、「適切な精油を用いること」で、一部の精油には医薬品として取り扱われるものもあるが医薬品としての効能を謳わない精油の多くは雑品扱いとなり、なかには品質が維持されていないものもあるため注意が必要である。

・また、精油にはさまざまな薬理作用があり、それらを十分に確認し、精油によってはアレルギー反応を起こすものや光毒性・皮膚炎を起こすものもあるので注意が必要である。一般的には精油を希釈して使うことが必要であるため、精油の使用法を守り、アロマセラピーの正しい知識を持って使用することが大切である。

【マッサージ】

・マッサージは主に手を用いて身体表面に「さする」「もむ」「圧する」などの物理刺激を与え、生体の変調を整えるものと定義されている。在宅医療の現場でも鍼灸マッサージ師や訪問看護師がすでに行っている。多くの患者に歓迎されることが多く、アロマオイルを用いて行うアロママッサージもしばしば行われている。文献的には、疼痛緩和、悪心嘔吐の軽減、倦怠感の改善、不安抑うつ症状の軽減、ストレスや怒りを感じる症状を軽減するとの報告はないが、エビデンスレベルは高くはない。今後のエビデンスの集積が重要。

・また、マッサージには注意しなければいけない病態がある。急性炎症症状（発赤、疼痛、熱感など）がみられる部位への手技や、骨折や靭帯損傷を起こしている部位への手技は禁忌とされている。静脈血栓症部位への手技は塞栓症を引き起こす可能性もある。進行がん患者では血栓リスクが高いため、このような場合は慎重な手技が必要。また、出血傾向のある患者への手技時には皮下出血に注意する必要があると思われる。

マッサージ

主に手を用いて身体表面に「さする」「もむ」「圧する」などの物理刺激を与え、生体の変調を整えるもの
多くのがん在宅医療の現場では導入されている

鍼灸マッサージ師または訪問看護師が行うことが多い

*疼痛軽減、悪心嘔吐の軽減、倦怠感の軽減、不安・抑うつ症状の軽減、ストレスや怒りの軽減に有用である可能性あり

*研究の質が不良でエビデンスレベルはまだ低い



マッサージ（留意事項）

- ・急性炎症症状がみられる部位への手技、静脈血栓症、骨折や靭帯など損傷部位への手技は基本的には禁忌
 - － 進行がん患者は血栓リスクが高いことにも留意する必要がある
- ・凝固障害時（血小板減少、抗凝固薬、抗血小板薬使用）の出血に注意する



音楽療法

音楽のもつ生理的、心理的、社会的働きを用いて、心身の障害の回復、機能の維持改善、生活の質の向上、行動の変容などに向けて、音楽を意図的、計画的に使用すること

能動的音楽療法：演奏する、歌う

受動的音楽療法：他人が演奏した音楽を聴く

保険適応がなく、治療というよりサービスとして捉えられている面もある



音楽療法（続）

- ・ 集団療法
 - ある集団(認知症、高齢者、神経難病等)にアプローチする方法
 - 歌唱や演奏等を用いたセッションには有効であるとの報告もあり
- ・ 個別療法
 - 個人の好きな歌や音楽を人生の歴史に紐づけて過去肯定を行う
 - 歌唱や演奏も可能
- ・ 患者の拒否がなければ副反応は軽微
- ・ 在宅でも音楽療法を行った報告は多数
 - エビデンスがまだ不十分
 - ・ 疼痛治療の補助療法として有用、不安を軽減等の報告はある



鍼治療

鍼治療は、細い鍼を 特定部位の皮膚及び皮下組織部位に刺入する治療技術

鍼は化学療法や手術後に伴う吐気や嘔吐を軽減させる（質の高いエビデンス）

鍼はがんに関連した呼吸困難・全身倦怠感・口内乾燥を緩和する

鍼は抗がん剤による神経障害を緩和（質の中等度のエビデンス）

鍼は疼痛に対する効果の明らかなエビデンスはない



【音楽療法】

・音楽療法とは音楽のもつ生理的、心理的、社会的働きを用いて、心身の障害の回復、機能の維持改善、生活の質の向上、行動の変容などに向けて、音楽を意図的、計画的に使用することである。この中に、能動的音楽療法として、楽器を演奏することや歌を歌うが含まれる。

・また、他人が演奏した音楽を聴くことを受動的音楽療法と呼ぶ。多くの音楽療法では、この両者を組み合わせて行うことが多いのが現状である。

・日本音楽療法学会では、音楽療法士という資格を認定してレベルの維持に取り組んでいるが、日本では医療サービスと認識されておらず、一般には治療というよりサービスの一環と捉えられていることが多い療法である。

・また、数名から数十名の集団に行う音楽療法は集団療法と呼ばれ、能動的音楽療法を用いると認知症ケアやリハビリテーションとして有用であるとの報告もされている。

・また、個人に対して音楽療法を行うことを個別療法と呼ぶ。好きな楽曲を介して、その理由、音楽に付随するさまざまな思い出を引き出す。その中で自らの生きてきた人生を肯定的に想起することも可能になる。

・音楽療法には本人の拒否がなければ、大きな副反応は報告されていない。在宅でも音楽療法を行った報告は多数なされている。

・しかし、音楽療法が症状の改善に有用であったというエビデンスは不十分な状態である。海外の研究では、疼痛治療の補助療法として有用であったとの報告、不安を軽減した等の報告がなされているが、まだエビデンスの質が低く、推奨度はそれほど高くない。

【鍼治療】

・鍼治療は、細い鍼を特定部位の皮膚および鍼治療は、細い鍼を 特定部位の皮膚及び皮下組織部位に刺入する治療技術のことで、日本では鍼灸師が行うことがほとんどである。

・鍼が、化学療法や手術後に伴う吐気や嘔吐を軽減させるという質の高いエビデンスはあるが、がんに関連した呼吸困難・全身倦怠感・口内乾燥を緩和するなどの効果は中程度のエビデンスであり、疼痛に対する効果の明らかなエビデンスはない。

鍼治療の禁忌

鍼の禁忌

血小板が減少している患者
抗凝固剤を服用中の患者

留置鍼の禁忌

心臓弁膜症
好中球減少症など

注意事項

鍼の過剰反応者もいる
副作用として治療後の眠気など
悪液質患者の胸壁は深く刺入しない



【鍼治療の禁忌】

- ・鍼の禁忌として出血傾向のある患者があげられ、留置鍼の禁忌として、心臓弁膜症、好中球減少症など感染症への留意が指摘される。
- ・鍼の過剰反応者の存在や副作用として治療後の眠気などにも配慮が必要。

まとめ

補完代替療法は様々なものがある
統合医療という考え方もある

がん患者の半数近くが補完代替療法を利用
医療者としてはやめさせたい気持ちと、
患者に寄り添いたい気持ちが混在

⇒正しい情報を知る

状況に応じた適切な対応と判断が必要



【まとめ】

- ・補完代替医療には様々なものがあり、近代西洋医学と組み合わせた統合医療という考え方もある。
- ・がん患者の半数近くが補完代替療法を利用しているといわれており、それには進行がんの場合にはこれ以上西洋医学に頼れないという不安があったり、医療関係者ではない友人や親族が勧めやすかったりするさまざまな要因があると考えられている。
- ・また医療者側は、補完代替療法に対してエビデンスはなかりリスクがあるのでやめさせたいという気持ちと、疼痛や不安を緩和したいという患者の気持ちに寄り添いたいという気持ちが混在している。
- ・それぞれの補完代替療法について正しい情報を知ること、状況に応じた適切な対応もしくは判断が必要になるだろう。