

# 補完・代替療法

*complementary and alternative therapy*

complementary and alternative therapy

*Hiroshi Yamane ; OTR, PhD  
Human Health Science  
Graduate School of Medicine, Kyoto University*

## 医療の動向と補完代替療法

音楽、園芸などの活動をもちいる関わりは、古来より経験的に健康の維持や養生にもちいられているが、どのような効果が認められるからなのだろうか。それらが医学的視点から療法として行われる場合は、近代西洋医学に対して補完・代替医療 (complementary and alternative medicine)、もしくは補完・代替療法と呼ばれるものに含まれ、科学的な検証も試みられている。

通常医療とは、近代西洋医学 western medicine を用いた医療

総合医療 { 通常医療 = 近代西洋医学をもちいた医療(対症療法)  
+  
補完代替療法 = 補完医療と代替医療の総称(原因療法)

補完医療 complementary medicine は  
通常医療や代替医療を補完する医療

代替医療 alternative medicine は  
通常医療の代わりに用いられる医療

## 医療の動向と補完代替療法

近代西洋医学は、救命・延命を目標にめざましい発展を遂げ、多くの成果をあげた。しかし、この医学の進歩にも治癒力には限界があり、費用対効果という医療経済上の問題もあり、救命・延命に加え、疾患と障害を管理しながらいかに望ましい状態で人生を過ごすか「生活の質と量(QQOL; quantity and quality of life)」ということが大きな課題となった。



治療医学の限界、医療経済上の問題、生活の質と量という課題もあり、1970年代には米国で補完・代替医療の模索が始まった。その試みは、1980年代には欧州各国にも広がりを見せ、研究だけでなく医学教育にも取り入れられるようになった。わが国でも、1997年に実践者や研究者により日本代替医療学会(2000年に日本補完・代替医療学会に名称を変更)が設立された。

## 各国の状況

### アメリカ

- 1992：アメリカ国立衛生研究所(NIH)にアメリカ国立補完代替医療センター(NCCAM)設置
- 2000：ホワイトハウスに補完代替医療政策委員会設置  
代替医療教育体制は全米の **医科大学の50%以上** で既に実施

### イギリス

- 1983：王室基金で代替医療などの研究を行うThe Research Council for Complementary Medicine：RCCM 設置
- 1991：効用が科学的に証明されたものには専門家雇用に保険適用
- 2004：西洋医学や中医学による鍼灸とハーブ療法治療に資格制度

### アジア全般

日本、韓国、中国などでは正規の病院において **東洋医学による治療** が行われており、漢方薬が処方

### 日本

- 1997：日本代替医療学会(現日本補完代替医療学界)創設
- 2000：日本統合医療学会設立

アメリカ国立衛生研究所(National Institutes of Health;NIH)の国立補完代替医療センター(National Center for Complementary and Alternative Medicine , NCCAM)の分類

- |   |
|---|
| ①インドのアーユルヴェーダや中国などにみられる伝統医学に類するもの<br>代替医学システム<br>Alternative medical systems or Whole Medical Systems |
| ②精神と身体の相互作用に働きかけるもの(心身医療)<br>心身介入法<br>Mind-Body interventions   |
| ③食べ物や薬草などの生物学的作用を利用するもの<br>生物学的療法<br>Biologically based therapies                                     |
| ④手技・身体を介するもの<br>手技的療法<br>Manipulative and body-based methods  |
| ⑤気功など自己内外に存在するエネルギーを利用するもの<br>エネルギー療法<br>Energy therapies   |

## 代替療法の具体例：たとえば

ホメオパシー

極度に希釈した成分を投与することで自然治癒力を引き出し、病気の治癒をめざすもの。同種療法、同毒療法、同病療法とも呼ばれる。

ナチュロパシー (naturopathy)

アメリカの代替医療の代表で、ビタミン、ハーブ、栄養管理、カウンセリングから手技療法まで用いた人間の自然治癒力を高める自然医療

中国伝統医学

全身を見て、生薬などを持ちいて人間の心身の自然治癒力を高める

アーユルヴェーダ

病気の治療だけでなく生活全体にアプローチし、健康を最高の状態に保ち、長寿、何よりも「より良く生きる」ということを目的としたインドの伝統医学

etc.

## 代替療法の具体例：たとえば

### 心身介入法には

瞑想療法、祈り、メンタル・ヒーリング、イメージ療法、ヨガ、芸術療法 (art therapy)、音楽療法、ダンス・セラピー  
etc.

### 生物学的療法には

食事療法、薬草療法、サプリメント、アロマ  
etc.

### 手技的療法には

カイロプラティック、マッサージ、指圧、あんま、整体  
etc.

### エネルギー療法には

気功、セラピューティック・タッチ  
etc.

## 治療の発達と各種療法

近代西洋医学の  
主流

身体医学的治療 { 薬物療法 (物質的介入)  
身体療法 (外科的介入)  
運動療法 (動作的介入)

補完代替療法  
が相当する

心理社会的治療

認知行動療法  
生活技能訓練, ADL訓練, 心理教育  
家族療法, 家族指導  
精神療法, カウンセリング  
モラルトリートメント(リハの源流)

自然的治療

ホメオパシー(類似療法)  
養生訓  
健康訓

作業療法療法  
が相当する

超自然的治療

加持祈祷  
霊媒 (シャーマン)  
悪魔払い

## 今回の研修はなぜ音楽と植物なのか？

ひとが生きる、生活するという事との関連から考えてみましょう  
作業や活動もちいる補完代替療法の中で、もちいる作業や活動に  
優先順位をつけ3つ選ぶとしたらあなたは何を選びますか？



### 音楽療法・園芸療法の起源

音楽療法、園芸療法は、補完・代替医療の心身介入法に類するもので  
古来より経験的に健康の維持や養生に利用

医療的利用は、18世紀後半～20世紀の道徳療法(moral treatment)において  
精神障害がある人たちにもちいられたのが始まり。

- アーツアンドクラフト運動(Arts and Crafts Movement)を経て、二度の大戦で  
傷痍軍人の社会復帰を目的としたリハビリテーションの需要が高まり、音楽、絵  
画など作業療法(occupational therapy)でもちいられていたさまざまな活動が  
療法として独立。
- 米国では1960年代から、それぞれの専門職の教育が大学で試みられるよう  
になった。。

# 脳機能と音・音楽

## -その利用-



ひととおんがく

喜びを歌い

怒りに敲き

哀しみに聴き

楽しみを弾く

音とリズムと響きが

重なりあつて

高ぶる気持ち静め

鬱ぐ気持ちを包み

ことばにならない思いを表し

想い祈り願いが

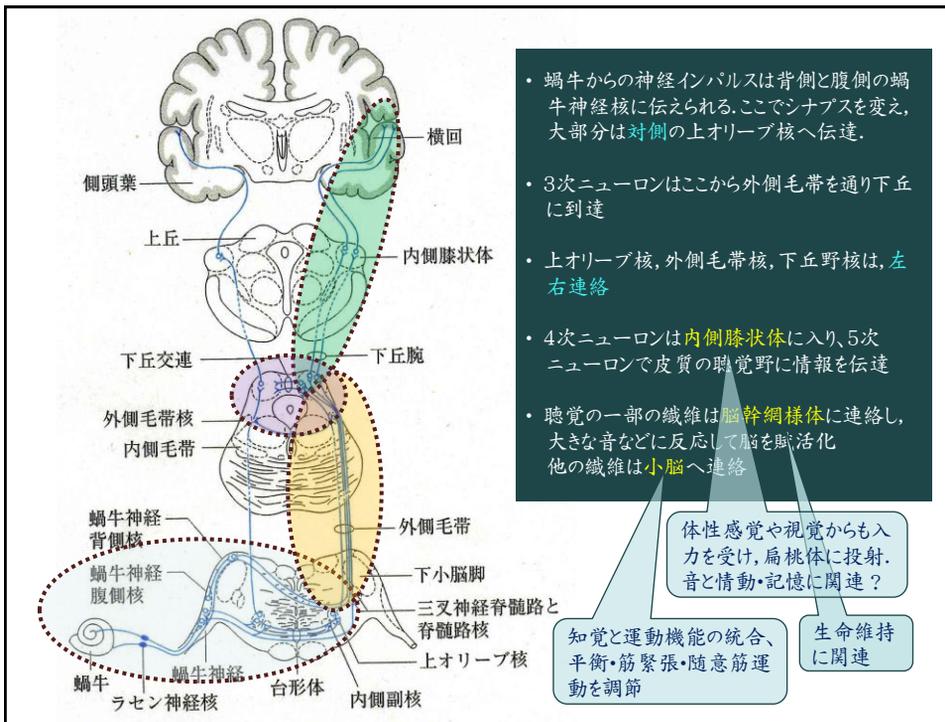
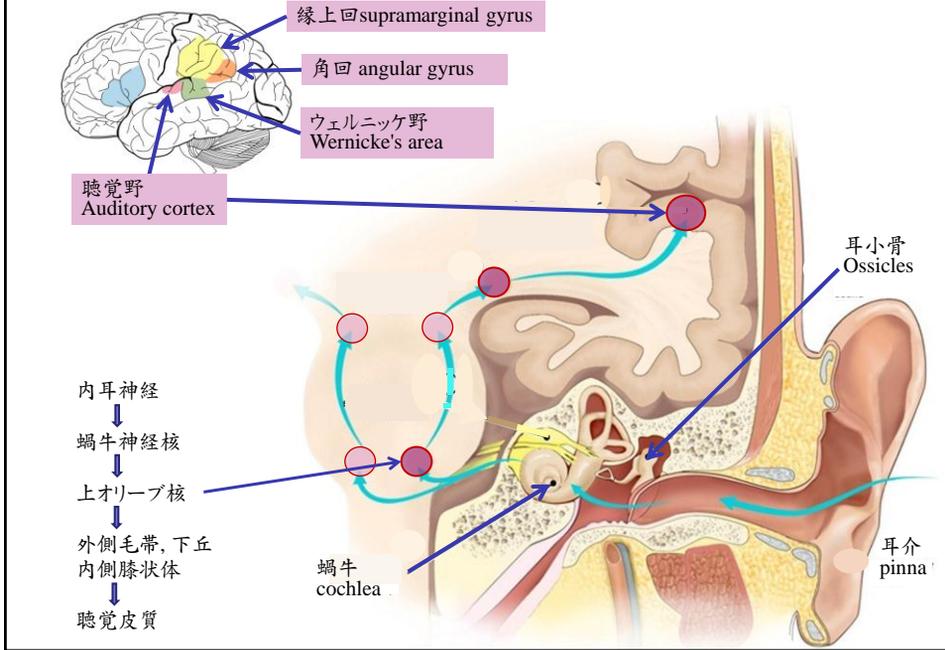
音と旋律にのり

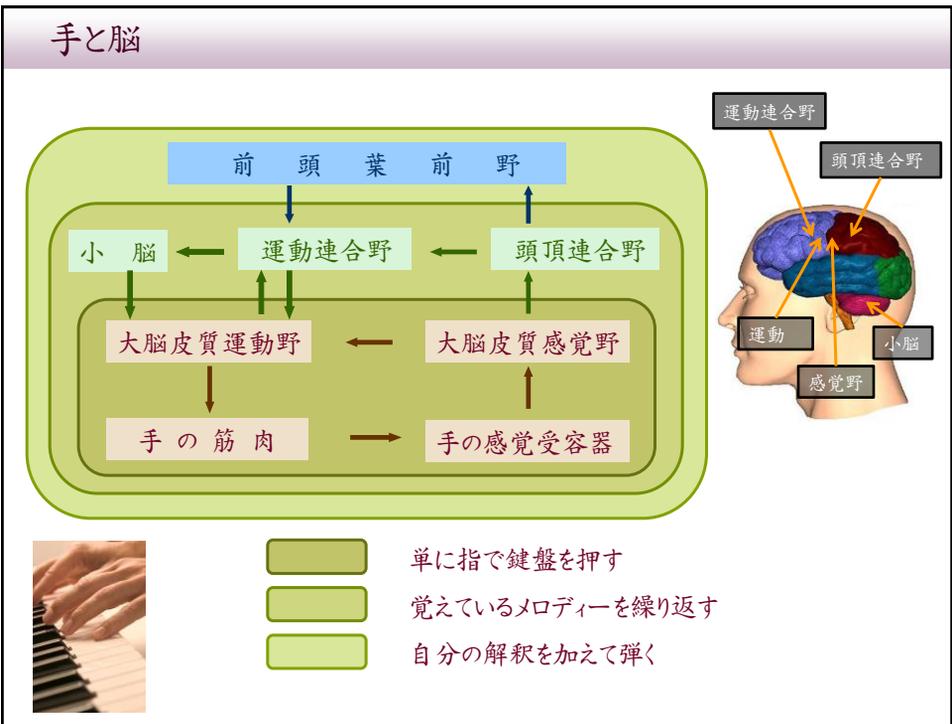
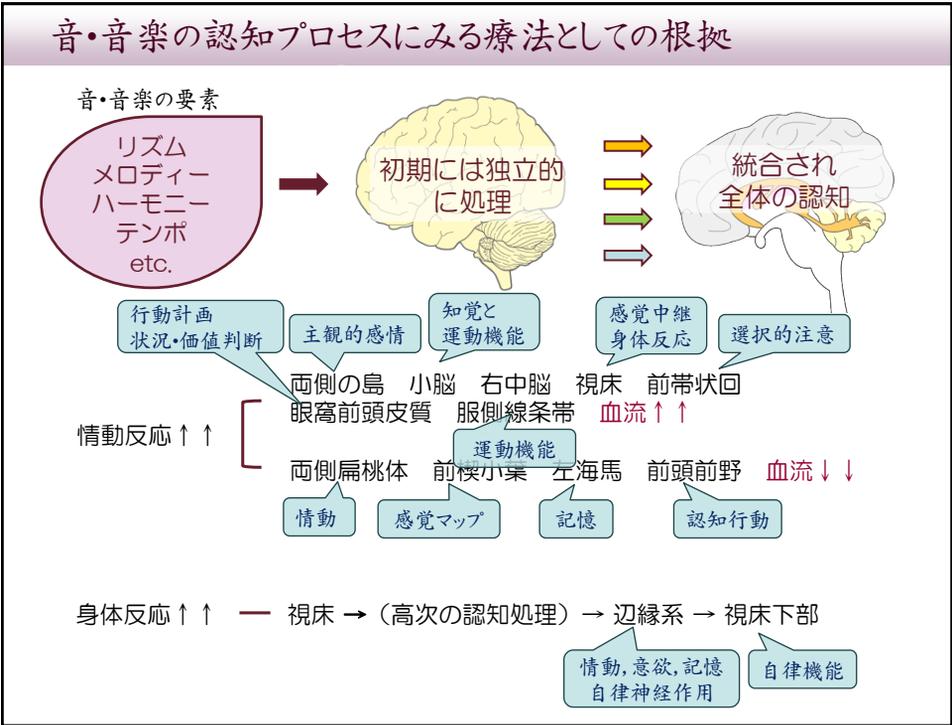
ことばを超え

時空を超へる

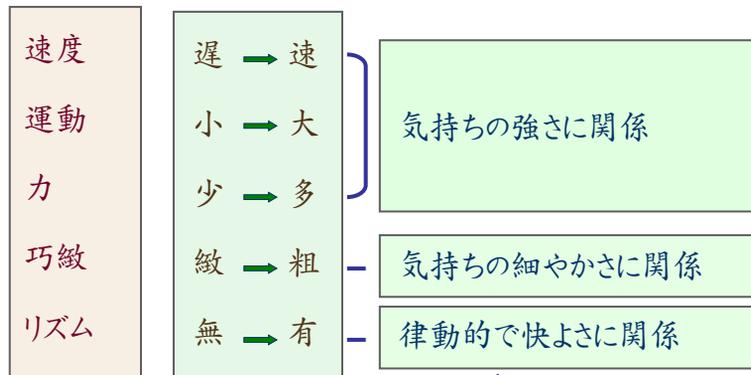


## 聴覚伝導路から見る音・音楽情報の機能

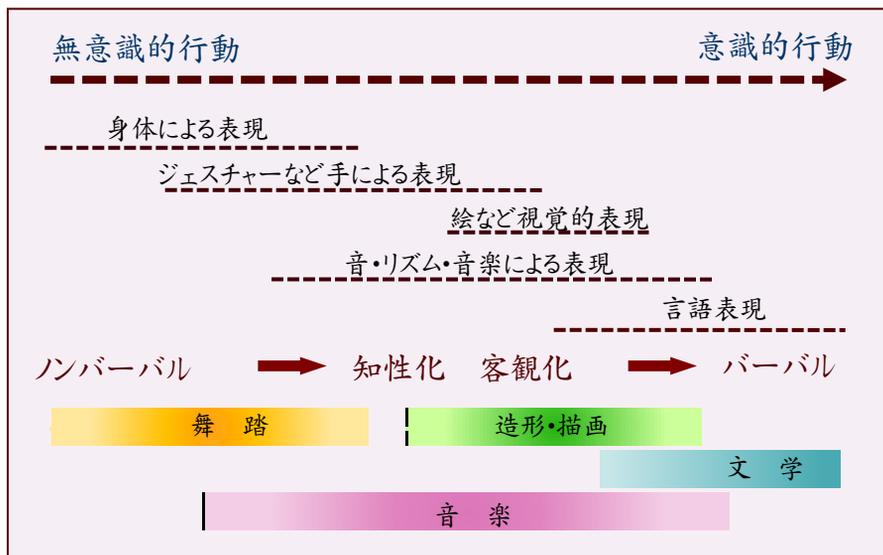


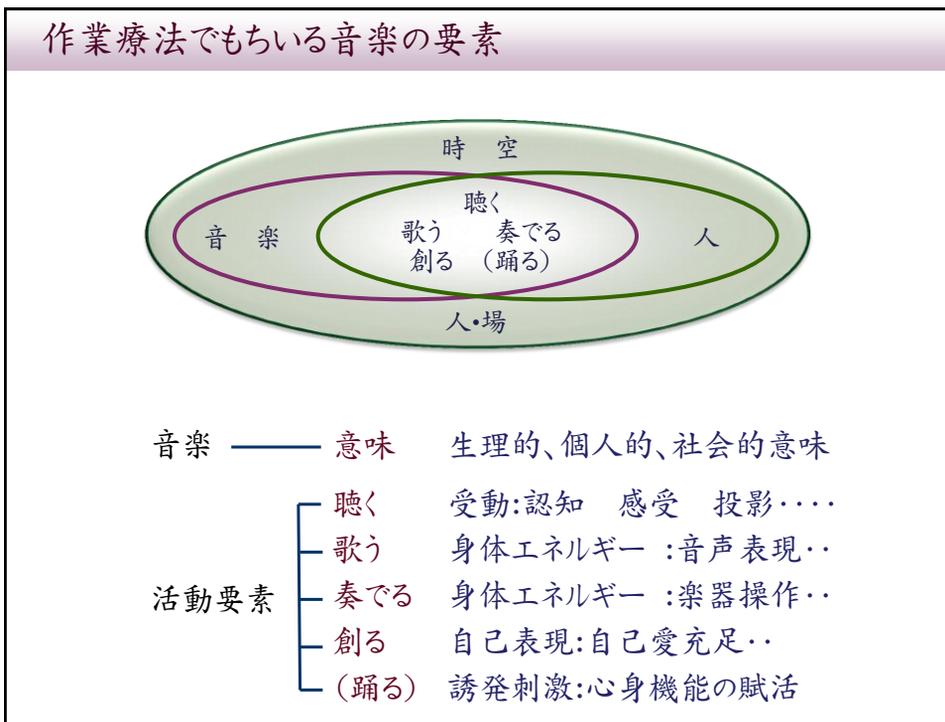
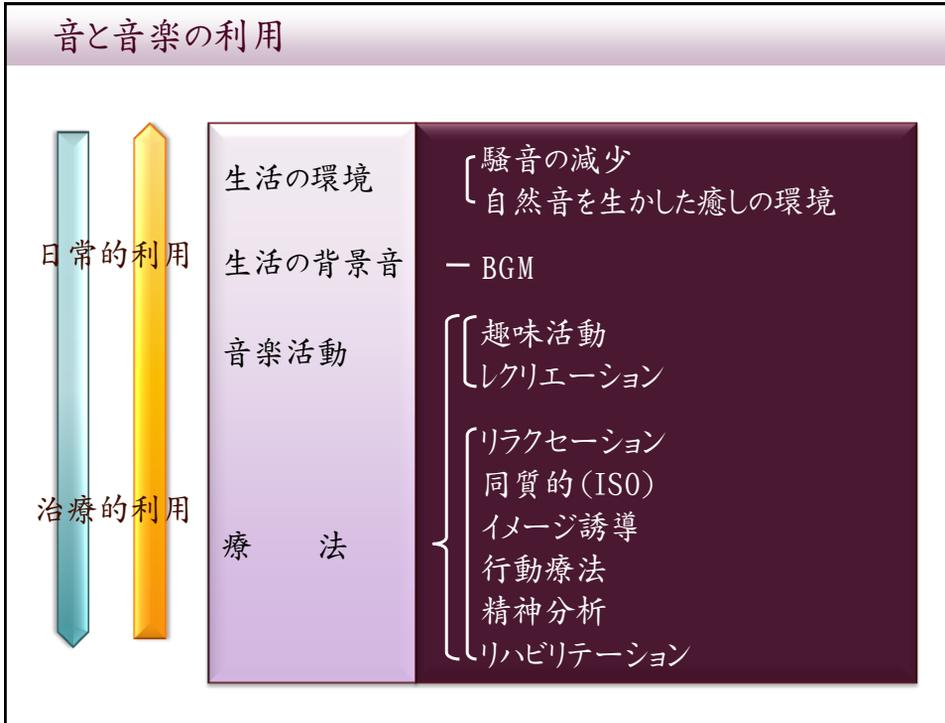


## 手の機能との同一化



## 表現様式の特性

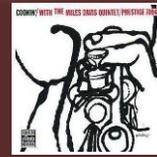




## 感覚運動機能面に対する利用

音声と発話に関する基本的機能

音声 構音 流暢性 リズム



自律神経系機能

交感神経 副交感神経

循環器・呼吸器系の機能

血圧の安定 全身持久力 呼吸機能 etc.

神経筋骨格と運動機能の維持・改善

関節可動域 姿勢保持 歩行 巧緻動作 協応動作 etc.

## 精神認知機能に対する利用

全般的精神機能

意識 見当識 意欲 etc.

個別的精神機能

注意機能 情動のコントロール

統合的精神認知機能の改善

適度な鎮静と賦活

不安・痛み・疲労の軽減

情動の適応的発散(カタルシス 発散 気分転換)

自己愛・基本的欲求の充足 自我開放

回想

身体自我の強化 身体図式の形成

# ひとの生活と植物

## -その利用-



しずかな命

土と水と光と風

呼びさます

そだつ緑のしずかな命が

病いや老いの身に

忘れかけていた生きる力と

あきらめていた生きる喜び

庭に出て

土を掘り起こす土のいいにおいがする

一粒ひとつぶ種をまく

あたたかい陽の光を全身に浴び

一粒ひとつぶ種をまく

育つ命を大地にゆだねるひとと



## ひとと植物の関係から



### 生食連鎖

緑色植物 → 草食動物 → 小型肉食動物 → 大型肉食動物

### 腐食連鎖

有機堆積物 → 動植物 → バクテリアや菌類 → 腐食者 → 肉食動物

### 光合成

二酸化炭素 + 水 + 光エネルギー = ブドウ糖 + 酸素

人間にとって植物は、栄養、ビタミン、酸素、水資源

## ひとと植物の関わり



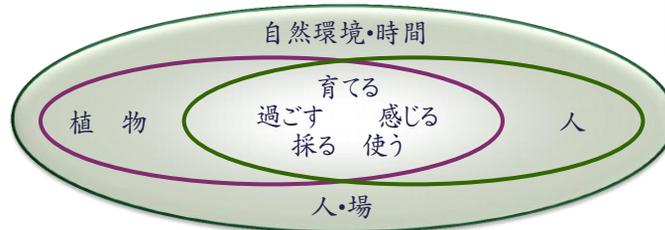
### 植物の育成にともなう行為

#### 育てる

土を掘り、砕き、耕し、均す  
種を蒔き、苗や球根を植える  
水を撒き、草を取る

運動に伴う新陳代謝増進・心身の賦活  
身体自我感覚の回復  
衝動の適応的発散（創造的破壊作業）  
自我の保持・拡大（育てる）  
有用体験，自己尊重，自己評価  
基本的な作業欲求の充足  
昇華された口愛期・肛門期的欲求充足

## 園芸療法の構造



植物	——	特性	環境：湿度、音、光、浄化、鑑賞・ 食用、材料、燃料、飼料、薬理・
活動要素	┌	育てる	耕す, 蒔く, 植える……
		過ごす	植物の育ちを共に過ごす
		感じる	みる, ふれる, かぐ, あじわう, きく
		採る	植物の恵みを受ける
		使う	食べる, 創る, 観る, 売る……

## ひとと植物の関わり



過ごす

植物の生育, 気候・天候の変化

植物の育ちを共に過ごす

季節や時間の感覚の回復  
 自我の育成, 自己の回想  
 情緒の安定  
 実存的受容 (状況に適応), 耐性

## ひとと植物の関わり



感じる

植物と植物が育つ環境

見る, 触る, 嗅ぐ, 聴く, 味わう

五感による心身の賦活  
 気分転換, 疲労回復  
 注意機能の改善  
 情緒の安定  
 興味関心

## ひとと植物の関わり



採る

園芸作物

収穫する

達成感, 充足感, 有用体験  
 自我の保持・拡大 (育てた喜び)  
 安心感 (食物等の確保)  
 情緒の安定  
 自発性, 意欲の向上  
 基本的な心身機能の維持改善

## ひとと植物の関わり



使 用

園芸作物の利用

創る, 観る, 売る, 食べる

自我の保持・拡大 (創りだす作業)  
 自我開放・欲求充足 (消費する満足)  
 基本的な心身機能の維持改善  
 高次脳機能の維持改善  
 充足感

## ひとと植物の関わり



委ねる

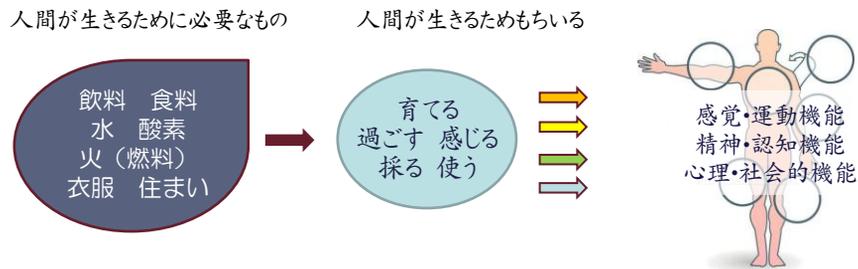
植物がつくる, 育つ環境の効用

過ごす, 観る, くつろぐ, 楽しむ

よりよい休息  
 安らぎ  
 解放感  
 実存的体験

\* 「委ねる」は他の活動と異なり, 主に  
 環境の効用の利用にあたる

## ひとと植物の関わりにみる療法としての根拠



植物や植物が育つ環境、植物の活用には、人間のすべての機能を用いる。

その生理的意味、社会的意味、個人的意味が園芸を療法としてもちいる根拠

## 人間と植物

### 原材料

建築物などの材木 木工・工芸の材料  
繊維（パルプ，和紙，稲わら）  
防風林，生け垣  
エネルギー用（炭）

### 食用

鑑賞（園芸，生け花など）

環境（森林浴，庭，公園など）

### 酸素生成

参考：ダイバージョナルセラピー Diversional therapy

Diversion：気分転換・気晴らしという意味

1980年前後、オーストラリアで始まったケアの思想と実践。  
 高齢や障害などで心身機能が低下した人や認知症がある人など  
 に対して、その人のもてる可能性を見だし、どのような状態に  
 あっても、自分らしくよりよく生きたいという思いを実現する機  
 会を持てるよう、個々の“楽しみ”と“ライフスタイル”に焦点  
 をあて援助する全人的アプローチの思想と実践。

楽しさや幸福感の方向へ気持ちの転換を図るあるいは道を拓く  
 レクリエーションなどをもちいる

音楽療法や園芸療法とダイバージョナルセラピーにおける音楽や  
 園芸のもちい方の類似点と相違点について考えてみよう

## 音楽や園芸の利用

いつも問われること

作業療法で音や音楽をもちいることと音楽療法の違い

作業療法でおこなっている音楽は音楽療法なのか？

作業療法で植物や環境をもちいることと園芸療法の違い

作業療法でおこなっている園芸は園芸療法なのか？

どうして？

なぜこのような質問が？

ホームページを覗いてみよう  
 ZIZI-YAMA WORLD2 をクリック

