

ホリスティック医学

黒丸尊治*

Holistic Medicine
Takaharu Kuromaru
Hikone Municipal Hospital, Palliative Care Unit

近代西洋医学は、人類に対して多大なる貢献をしてきた。麻酔をかけての手術、細菌やウイルスの発見、抗生物質の開発、CTやMRIといった高度医療機器の開発など、その数は枚挙にいとまがない。しかしその一方で、心と体の分離、要素還元主義的思考、患者不在の医学、攻撃的侵襲的治療など、様々な問題も指摘されている。

このような近代西洋医学を見なおそうという動きの中から生まれてきたのがホリスティック医学 (holistic medicine) であり、その具体的な治療手段として積極的に利用されてきたのが代替医療 (alternative medicine) と呼ばれる非西洋医学的医療である。また最近では、代替医療が台頭してきたこともあり、西洋医学領域でもこれらを取り入れていこうという動きが次第に大きくなってきている。現在、その流れは統合医療 (integrative medicine) という新たな方向性を生み出してきた。

ここではホリスティック医学や代替医療、統合医療といったものの概念や関係性について簡単に述べることにする。

*彦根市立病院緩和ケア科

I. ホリスティック医学の誕生

近代社会が追い求めていた高度経済成長、物質至上主義の産物である大量生産、大量消費により切り捨てられていった「つながりや全体性」「自然との共存と調和」をもう一度取り戻そうという動きが出てきたのが、60年代から70年代にかけてのことである。その流れの中から様々なムーブメントが生まれてきたが、ホリスティック医学もその中のひとつである（上野，2002）。

ホリスティック（Holistic）という言葉は、もともとギリシャ語のholos（全体）を語源としており、whole（全体の）、heal（癒す）、holy（神聖な）、health（健康）といった言葉もそこから派生している。すなわちホリスティック医学を一言で言うならば、全体的な視点に立脚した医学という意味である。なお日本ホリスティック医学協会では、ホリスティック医学を表1のように定義している（ホームページからの引用）。

表1 ホリスティック医学の定義

①ホリスティック（全的）な健康観に立脚する

人間を「体・心・気・霊性」等の有機的統合体ととらえ、社会・自然・宇宙との調和にもとづく包括的、全体的な健康観に立脚する。

②自然治癒力を癒しの原点におく

生命が本来自らのものとしてもっている「自然治癒力」を癒しの原点におき、この自然治癒力を高め、増強することを治療の基本とする。

③患者が自ら癒し、治療者は援助する

病気を癒す中心は患者であり、治療者はあくまで援助者である。治療よりも養生が、他者療法よりも自己療法が基本であり、ライフスタイルを改善して患者自身が「自ら癒す」姿勢が治療の基本となる。

④様々な治療法を選択・統合し、最も適切な治療を行う

西洋医学の利点を生かしながら、中国医学やインド医学などの各国の伝統医学、心理療法、自然療法、栄養療法、手技療法、運動療法などの各種代替療法を統合的、体系的に選択・統合し、最も適切な治療を行う。

⑤病の深い意味に気づき自己実現をめざす

病気や障害、老い、死といったものを単に否定的にとらえるのではなく、むしろその深い意味に気づき、生と死のプロセスの中でより深い充足感のある自己実現をたえずめざしていく。

II. 代替（だいたい）医療

代替医療とは現代西洋医学以外の医療のことであり、その範囲は極めて広い（蒲原，2002）。これには伝統的東洋医学をはじめ、自然療法、栄養療法、ハーブ療法、マッサージ、気功、瞑想、折りまで様々なものがある。これらに共通することは、全体性や自己治癒力の存在を重視したアプローチがなされているという点である。

ホリスティック医学では、全体性や自己治癒力といったことを重視する。そのような視点を持った治療法は西洋医学にはなく、自ずと代替医療に目が向けられるようになってきたのも当然の結果である。

なお代替医療という言葉は主にアメリカで使用されており、イギリスでは補完医療（complementary medicine）という名称が使われている。90年代に入ってから、この両者を結びつけた補完代替医療（Complementary and Alternative medicine；CAM）という名称が欧米各国で使われるようになってきた。なお表2に、日本で比較利用されている代替医療の臨床分類を示した。

III. 統合医療

現在アメリカ国民の4割以上が代替医療を利用しており、すでに現代社会においては必要不可欠な存在となっている感がある（Eisenberg D.M. et al., 1998）。その動きと呼応するように、西洋医学の分野においても代替医療の有用性を認め、それらを積極的に取り入れていこうとする動きが出てきている。すなわち西洋医学は感染症や救急疾患に対しては、かなりの有効性が認められているが、慢性疾患に対しては非力だと言われている。逆に代替医療は慢性疾患や予防医学には大いにその効力を発揮する。このように、両者とも対象疾患に対する得手不得手が存在する。そこでお互いの長所を取り入れ、患者に対し

表2 日本で比較的に利用されている主な代替医療の臨床的分類

- | | |
|-----------------------------|---|
| 1) 医療体系化がなされているもの | 中国医学, アーユルヴェーダ, ホメオパシー, ナチュロパシー (自然療法) |
| 2) 主にセルフコントロール法として利用されているもの | 自律訓練法, リラクゼーション法, バイオフィードバック療法, 瞑想, ヨーガ, 気功 |
| 3) 静的な他者療法 | 鍼灸, 按摩, マッサージ, 指圧, アロマセラピー, リフレクソロジー, セラピューティック・タッチ, レイキ, 催眠療法, 磁気療法 |
| 4) 動的な他者療法 | 整体, 操体法, 臨床動作法, カイロプラクティック, アレクサンダー・テクニク |
| 5) 芸術や環境, 動物などを利用したもの | カラーセラピー, 音楽療法, 絵画療法, 芸術療法, 温泉療法, 園芸療法, タラソセラピー, アニマルセラピー |
| 6) 生物学的療法 | 健康補助食品 (サプリメント), ハーブ療法, ビタミン療法, 漢方薬, マクロビオティック, 絶食療法, フラワーレメディ |
| 7) 主にがん患者を対象とした代替医療 | 健康補助食品 (プロポリス, アガアリクス, AHCC, サメの軟骨など), 丸山ワクチン, 蓮見ワクチン, 生きがい療法, サイモントン療法 |

てより有効な治療を提供しようとするアプローチが統合医療である (帯津, 1998)。これは主に西洋医学を実践する医師たちが中心となって行っている新たな医療の動きである。

Ⅳ. 再びホリスティック医学へ

統合医療では、西洋医学的治療法と代替医療を積極的に利用していくことはもちろんのこと、全体性や自己治癒力の重視、患者主体の医療といった側面も持ち合わせている。これはまさにホリスティック医学そのものであると言ってもよいほどである。しかし実際には、ホリスティック医学という言葉はここではあまり使われない。それは初期のホリスティック医学には反西洋医学的イメージがあり、今なおアンチ西洋医学の立場から極端な代替医療を行っている実践家が数多く存在していることも影響していると思われる。

しかしこの点を除いても、統合医療とホリスティック医学とでは多少異なる部分が存在している。それはスピリチュアルな側面に関してである。ホリスティック医学の場合、人をマインド・ボディ・スピリットの有機的統合体としてとらえ、その視点から様々なアプローチがなされている。しかしこのスピリチュアルな側面は、宗教的要素や非科学的な印象が強いため、西洋医学を実践する医療者たちにとっては多少の抵抗感のある部分でもある。そのため統合医療では、まだマインド・ボディの世界にとどまっている傾向が強い。

今後、統合医療がさらなる発展をしていく過程において、代替医療が西洋医学に積極的に取り入れられるようになったのと同様に、スピリチュアルな視点やアプローチも大いに取り入れられるようになる日もそう遠くはないと思われる。実際、ターミナルケアの分野においては、すでにスピリチュアルな視点を抜きにしては、それを語ることはできなくなっている。そうなった時に初めて、以前のような西洋医学に対するアンチテーゼとしてのホリスティック医学ではなく、マインド・ボディ・スピリットの概念を基本に据えた真の意味でのホリスティック医学が生まれることになる。

引用文献

- 1) 上野圭一 (2002) : 代替医療, 角川書店, pp. 46-67, 東京.
- 2) NPO法人ホリスティック医学協会 : <http://www.holistic-medicine.or.jp>
- 3) 蒲原聖可 (2002) : 代替医療, 中公新書, pp. 1-8, 東京.
- 4) Eisenberg D.M. et al. (1998) : Trends in Alternative Medicine Use in the United States, 1990-1997 ; results of a follow-up national survey. JAMA 280 : 1569-1575.
- 5) 帯津良一監修 (1998), いまなぜ「代替医療」なのか, 徳間書店, pp. 92-160, 東京.