

補完・代替医療とは 1

1 定義と種類

補完・代替医療 (complementary and alternative medicine ; CAM) の定義は、研究者により異なっています。筆者は、以下のように定義しています。すなわち、補完・代替医療とは、主流の現代西洋医学以外の医学を言います。代替医学、補完医療、相補医療、代替医療、代替療法など、いずれも同じ意味です。

この定義でいきますと、補完・代替医療にはさまざまな療法が含まれることになります (表1-1)。それらをいくつかのカテゴリーに分けると、以下のようになります。

1. 民族療法などの体系的医療

民族療法などの体系的医療としては、多くの伝統医療が含まれます。漢方や鍼灸など、いわゆる東洋医学がその代表です。中国伝統医学には、漢方、鍼灸以外に、気功なども含まれます。さらに、チベット医学、アーユルヴェーダ、ユナニなど、多くの伝統医学が知られています。また、アメリカ・インディアンの民族療法、中南米で広く行われている民族療法、アフリカ各地 (各部族) に特有の民族療法など、世界中至るところで無数と言ってもよいくらいの民族療法が実践されています。

そのほかに、比較的新しく興ってきた補完・代替医療もあります。その代表として、ホメオパシー、自然療法、人智医学があげられます。

表 1-1 補完・代替医療の種類

補完・代替医療	主な種類
民族療法などの体系的医療	漢方、鍼灸、アーユルヴェーダ、チベット医学、ユナニ、その他各国の民族療法、ホメオパシー、自然療法、人智医学
食事・ハーブ療法	サプリメント(栄養補助食品、健康食品)、絶食療法、花療法、ハーブ療法、長寿食、菜食主義、メガビタミン療法、マクロビオティック
心に働きかける療法	自律訓練法、バイオフィードバック、催眠療法、瞑想療法、リラクゼーション法、イメージ療法、漸進的筋弛緩法
身体を動かして行う療法	運動療法、太極拳、内気功、ヨーガ、ダンスセラピー
動物に触れたり、植物を育てることで行う療法	アニマルセラピー(動物介在療法)、イルカ療法、ホースセラピー、園芸療法
感覚を通して行う療法	アロマセラピー、芸術療法、絵画療法、音楽療法、光療法、ユーモアセラピー
物理的刺激を利用した療法	温泉療法、温熱療法、刺激療法、電磁療法
外からの力で健康を回復させる療法	指圧、カイロプラクティック、リフレクソロジー、マッサージ、オステオパシー、ボディワーク、セラピューティックタッチ
環境を利用した療法	森林療法(クナイブ療法)、スパセラピー(温泉療法)、タラソセラピー(海洋療法)
宗教的療法	クリスタル(水晶)療法、信仰療法、シャーマニズム

2. 食事・ハーブ療法

食事やハーブなどに関係のある治療法としては、サプリメントが代表と言えるでしょう。サプリメントは栄養補助食品、健康食品とも呼ばれ、わが国だけでなく海外でも広く利用されています。その他、絶食療法(断食療法)や花療法(パッチフラワーレメディなど)、ハーブ療法(ハーブティ、ハーブエキスを含んだ飲み物・食品を含む)、マクロビオティックなど、さまざまなものがあることはよく知られています。

3. 心に働きかける療法

心に働きかける療法としては、一般に精神科や心療内科などで使われている自律訓練法、バイオフィードバック、催眠療法、瞑想療法、リラクゼーション法、イメージ療法などが含まれます。

精油、植物油の 基礎知識

精油(エッセンシャルオイル)とは

✦精油の定義

精油とは、芳香植物の葉や花、茎などから抽出された100%天然のオイルのことで、英語では、エッセンシャルオイル(essential oils)と言います。

大部分の精油は透明から淡黄色をした液体で、アルコールやエーテルなどの有機溶剤に溶け、水には溶けにくいという性質があります。また揮発性があり、温度を上げると容易に揮発します。さらに引火性があるので、火を近づけると燃えます。熱・酸素・光に触れることにより、容易に劣化します。

芳香植物から精油を採取できる抽出率は重量の0.01～5%程度しかなく、大量の原料植物を必要とするため、精油は安価なもので

はありません。芳香のある化学成分が濃縮されたものなのです。

現在、日本では精油を取り締まる法律は特になく、「雑貨」の扱いであり、店やインターネットで自由に売買でき、さらに海外からも自由に個人輸入することができます。アロマセラピーで使用する精油は皮膚に塗布することが多いため、なかには「化粧品」として認可を取り、販売しているメーカーもあります。しかしそれはまれなケースで、精油に関してはほとんど規定がないのが現状です。植物油(キャリアオイル)は、皮膚に塗布するために使用されるので、すべて「化粧品」としての認可が取られています。

✦精油の種類

精油にはたくさんの種類があります(表4-1)。通常、アロマセラピーでは、植物から

表 4-1 主な精油の特徴

植物の特徴	精油の特徴	精油の作用・注意事項
🍊 オレンジ・スイート <i>Citrus sinensis</i>		
<ul style="list-style-type: none"> ミカン科 原産国：中国、インド、イタリア、アメリカ、ブラジル、イスラエル 果皮から圧搾法で抽出 	<ul style="list-style-type: none"> 香り：もぎたてのフレッシュなシトラスの香り／柑橘系 ノート*：トップ 色：明黄色～茶色 価格目安：1,500円/5mL 	<ul style="list-style-type: none"> 抗うつ、駆風、解熱、抗菌、鎮痛、健胃作用 不眠症、便秘、消化不良に 光感作性があるので、使用後は日光を避ける
🍇 グレープフルーツ <i>Citrus paradisi</i>		
<ul style="list-style-type: none"> ミカン科 原産国：アメリカ、ブラジル、イスラエル、オーストラリア 果皮から圧搾法で抽出 	<ul style="list-style-type: none"> 香り：甘く、しほりたてのフレッシュなシトラスの香り／柑橘系 ノート：トップ 色：緑黄色 価格目安：2,000円/5mL 	<ul style="list-style-type: none"> 抗うつ、利尿、抗菌、収斂、健胃、解毒作用 不安症、浮腫、セルライト、消化不良に 光感作性があるので、使用後は日光を避ける
🌲 サイプレス <i>Cupressus sempervirens</i>		
<ul style="list-style-type: none"> ヒノキ科 原産国：フランス、スペイン、ドイツ、モロッコ、イタリア 針葉・球果から水蒸気蒸留法で抽出 	<ul style="list-style-type: none"> 香り：ウッディー、少しスパイシーでフレッシュな香り／樹木系 ノート：ミドル 色：淡黄色 価格目安：2,000円/5mL 	<ul style="list-style-type: none"> 抗痙攣、収斂、利尿、解熱、消臭、鎮咳、抗菌作用 静脈瘤、浮腫、喘息、月経困難症に 注意事項は特になし
🌸 セラニウム <i>Pelargonium graveolens / P. asperum</i>		
<ul style="list-style-type: none"> フウソウ科 原産地：南アフリカ、中国、エジプト、スペイン、モロッコ 葉と花から水蒸気蒸留法で抽出 	<ul style="list-style-type: none"> 香り：バラ様の甘く、さわやかでグリーンフローラルな香り／フローラル系 ノート：ミドル 色：黄色～琥珀色 価格目安：2,500円/5mL 	<ul style="list-style-type: none"> 抗うつ、収斂、鎮痛、癬痕形成、除虫、抗菌、子宮強壮作用 静脈瘤、乾燥、更年期障害、アトピー性皮膚炎に 人によっては皮膚刺激性がある
🌿 ティートリー <i>Melaleuca alternifolia</i>		
<ul style="list-style-type: none"> フトモモ科 原産地：オーストラリア 葉・小枝から水蒸気蒸留法で抽出 	<ul style="list-style-type: none"> 香り：フレッシュで消毒薬のようなクリアな香り／樹木系 ノート：トップ 色：無色～黄色 価格目安：1,700円/5mL 	<ul style="list-style-type: none"> 抗菌、去痰、抗炎症、殺虫、外傷治癒、抗ウイルス、癬痕形成作用 咽喉炎、花粉症、鼻炎、アレルギー性皮膚炎に 敏感肌の人には注意が必要

*ノート：香りの持続性を示す分類。

トップ…30分以内の揮発性の高い香り。柑橘系の香りに多い。

ミドル…30分～2時間。香りの特徴が現れる理想的な時間帯。ラベンダー、セラニウムなど。

ベース…2時間以上。揮発性が低く、安定した香り。サンダルウッド、ベンゾインなど。

❖ アロマセラピー・マッサージの

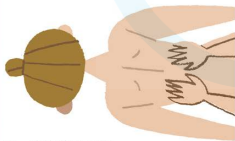
手技の種類

軽擦(けいさつ)法(エフルーージュ)

ゆっくりと流れるような動きで、手のひら全体を身体に密着させて、身体をなでさする方法です。手のひらには力を入れず、身体に沿うように動かしします。マッサージの手技のなかで最も広く頻繁に使用されます。



手のひら全体を身体に密着させる



ゆっくりと流れるように、身体に沿うようになでさす

強擦法(フリクション)

指の腹を用いて、やや圧をかけてさする方法です。大腿部や臀部などの筋肉に使います。



指の腹を用いて、やや圧をかけてさす

揉捏(じゅうねつ)法(ニーディング)

指を用いて、深部組織を揉みほぐす方法です。下腿、三角筋、上腕二頭筋などに使います。



指を用いて、深部組織を揉みほぐす

叩打(こつた)法(パーカッション)

指や手の側面、手の一部分を用い、リズムカルに皮膚を叩く方法で、タッピングとも呼ばれます。

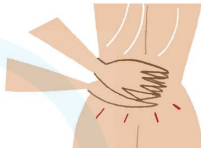
指や手の側面、手の一部分を用い、リズムカルに皮膚を叩く



振動法

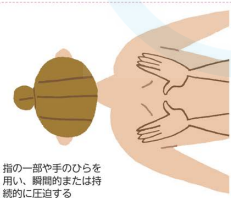
指の腹や手のひらを皮膚に当て、振動を与える方法です。

指の腹や手のひらを皮膚に当て、振動を与える



圧迫法(プレッシング)

指の一部や手のひらを用い、瞬間的または持続的に圧迫する方法です。経穴(ツボ)の指圧もこれに含まれます。



指の一部や手のひらを用い、瞬間的または持続的に圧迫する

ホールディング

組織が冷たく感じるときに、両手あるいは片手の手のひらを、圧をかけないでそっと置く方法です。置いた手はすぐには離さないで、しばらくそのまま保持します。手足や腹部などに使います。



両手あるいは片手の手のひらを圧をかけないでそっと置く。置いた手はすぐには離さず、しばらくそのまま保持する