

補完代替療法に 興味を持ったときには



利用の前に

補完代替療法とは、通常、がん治療の目的で行われている医療（手術や薬物療法〔抗がん剤治療〕、放射線治療など）を補ったり、その代わりに行う医療のことを指します。健康食品やサプリメントがよく注目されますが、鍼灸（はり・きゅう）、マッサージ療法、運動療法、心理療法と心身療法なども含まれます。これらの補完代替療法のうち、がんの進行を抑えるという効果が科学的に確かめられたものはありません。ただ、患者さんによっては体が楽になるなど役立つと感じる人もいます。

一部の補完代替療法は安全ですが、一部の補完代替療法は正しく作用することが証明されていません。実際に害を与えることがあります。また、予期せぬ反応を示して、医師が

処方した薬剤の効果を妨害することもあります。さらに「天然製品」とうたっていても、それは必ずしも安全な製品であることを意味するものではありません。あたかもがんに効くような治療効果をうたっている補完代替療法に対して、過剰な期待をすることは禁物です。

何か新しいことを始める前には必ず担当医に相談してください。

利用の前に

補完代替療法を自分や家族で考えるときには、まず以下のことを踏まえて検討する必要があります。

あなた自身に問いかけてみましょう。

- この補完代替療法は、あなたが行っている治療に悪影響を及ぼさないことが確認されているか
- この補完代替療法について、担当医に相談して、賛成が得られたか
- この補完代替療法について、家族や経験者、第三者など冷静な意見を得られる人に相談したか
- この補完代替療法の効果を自分は冷静に判断しているか
- この補完代替療法は本当に自分にとって負担になっていないか。お金や時間、快適さの点で無理をしているところはないか

- 補完代替療法を受けるオフィスやスタッフに不快な気分を感じなかったか
- この補完代替療法の専門家は、標準的ながんの治療について、信頼できる発言をしているか。補完代替療法の効果を過度に宣伝してはいないか

厚生労働省がん研究助成金
「がんの代替療法の科学的検証と臨床応用に関する研究班」編集
「がんの補完代替医療ガイドブック」第2版を参考に作成

漢方薬や鍼

漢方薬や鍼治療といった東洋医学は、体の調子を整える働きがあります。一方で、漢方薬はほかの薬とののみ合わせや食べ合わせによって、また、鍼治療も場合によっては、予期せぬ反応を起こすことがあります。治療を行っているときには特に注意が必要です。これらを併用するときには担当医に相談してから処方を受けたり治療を始めたりするようにしましょう。

健康食品やサプリメント

がんと診断された人の多くが何らかの健康食品やサプリメントを試しているといわれています。ただ、がんの治療として有効だと科学的に証明されているものはなく、場合によっては治療の効果を妨げることもあることに注意してください。「天然の」物質・食品・食物などが、必ずしも「安全である」ことを意味しているのではないことを頭に置いて、実際に試す前に担当医と相談することが重要です。



私 も、がんに効くとして日本ではとてもポピュラーだったサプリメントを利用したことがあります。しかしながら、当該商品に添付されていた^{こうのうがき}効能書や関連図書を見ても、がんに効くという科学的な根拠は皆無に等しい状態でした。さらに、信頼できる図書によると、当該サプリメントは、害はあっても^{わら}効能はないという分析でした。まさに「藁にもすがる」思いで利用したのですが、結局、一度も効果を実感したことはありませんでした。

案の定、一時はとても有名だったこのサプリメントやその宣伝のための関連図書は、違法行為として取り締まりが強化されたせいか、最近は見かけることはなくなりました。

— 東京都、58歳、男性



補完代替療法については、信頼できる情報源から情報を
得ましょう。

■ 国立研究開発法人国立がん研究センター
がん対策情報センター がん情報サービス「代替療法」
<https://ganjoho.jp>

■ 国立研究開発法人国立健康・栄養研究所
「健康食品」の安全性・有効性情報
<https://hfnet.nibiohn.go.jp/>

■ 厚生労働省
「統合医療」に係る情報発信等推進事業
「統合医療」情報発信サイト
<https://www.ejim.ncgg.go.jp/>