



ニュースレター 2016.02 発行 NO.15

一般社団法人エビデンスに基づく統合医療研究会(eBIM 研究会)

理事長 伊藤壽記 事務局長 梅名義昭

事務局：大阪大学大学院医学系研究科 統合医療学寄附講座内

〒565-0871 吹田市山田丘 2-2

TEL：06-6879-3498 URL：http://www.ebim.or.jp/

運営事務局：日本コンベンションサービス株式会社（担当：宇田川、中村）

〒541-0042 大阪市中央区今橋 4-4-7 京阪神淀屋橋ビル 2 階

TEL：06-6221-5933 FAX：06-6221-5938 Email：ebim@convention.co.jp

『統合医療のエボリューション』～メイズ 米国アリゾナ統合医療センター所長に聞く



写真：講師と伊藤壽記特任教授(上)、セミナーの様子(下)

平成 27 年 12 月 14 日(月)、大阪大学大学院医学系研究科統合医療学寄附講座は、阪大にて第 9 回統合医療セミナーを開催(当研究会後援)、『The Evolution of Integrative Medicine』と題して、ヴィクトリア・メイズ先生：Victoria Maizes MD. から話を聞いた。(以下、講演抜粋、文責事務局)

■プロフィール■

現職 アリゾナ統合医療センター所長。アリゾナ大学医学部教授。カリフォルニア大学サンフラン

シスコ校で医学博士号(MD)取得。2000 年、同センター長に選ばれ、統合医療の第一人者として国際的に認められている。世界各地で統合医療、女性の健康、妊娠、健康な加齢、栄養、がんについて講演している。

2015 年 12 月には日本語版『妊娠力 心と体の 8 つの習慣』(東京堂出版)が刊行された。原題：Be Fruitful The Essential Guide to Maximizing Fertility and Giving Birth to a Healthy Child.

■これまでの経緯と私の経験■

アリゾナ大学統合医療センターは、統合医療に関する医師教育を目的として 1994 年に設立された最も伝統のある組織で、全米の中でも最も広範囲かつ奥行きのある統合医療教育プログラムを有している。アリゾナ大学でどのように統合医療のプログラムを進化させてきたのかを紹介する。

1994 年、アンドルー・ワイル氏がアリゾナ大学に統合医療講座を創設した。その講座の主な目的は教育だった。今ではその教育の効果を検証する臨床研究もされている。

1997 年から、レジデントに対する統合医療の教育がされていた。当時、このプログラムは年間 4 人しか受けていなかったのも、何の意味があるのかと批判を受けていた。しかしその卒業生はアメリカのみならず全世界に統合医療を広めた。

私は 2 年目の 1998 年のコースに参加した。受講生は 40 人に増え、20 年目の今年は 230 人である。ご参加の板村先生も日本から参加した 14 人

のお一人である。

2002年からは、NIHも財政補助を開始した。

2003年からは、教育の基礎に統合医療を入れるようになった。最初は6つの大学の家庭医学の講座で、当時は選択制だった。今や卒業生は1,000人以上に及ぶ。その後、小児科や看護師にも講座を開き、2014年からはすべての医療従事者に対して、45時間のプログラムを開始した。2015年からは、Integrative Health Coaching、患者の行動変容を起こすためにはどうコーチするか、というコースも開き、2016年からはIntegrative Health Self Careというコースも開く予定である。

■カリキュラム■

カリキュラムは、哲学、ライフスタイル、システム、トピック、研究教育、リーダーシップ論など多義に渡る。伝統医療のみならずゲノムについても教育しており、特にエピジェネティクスなどに力を入れている。論文もよく吟味して読むように指導している。自分が医師としてどんな教育を受けてきたか、自己の振り返りの授業もしている。

2年間の教育で約1,000時間のプログラムを受けている。殆どがオンラインのもので最初と最後に3週間アリゾナで授業を受けている。その際にコミュニティを作ってもらい、オンラインでは学べないような鍼や徒手療法などについても学んでいる。そしてここで変化を受け入れる器も形成している。2013年に、栄養がもっとも健康に影響を及ぼしうるとの国の報告があった。しかし医師の教育の中で、栄養にどれほどの時間がさかれているだろうか。恐らくゼロである。統合医療の教育では栄養学に力を入れている。

今やすべての50州、28カ国に統合医療の卒業生がいて多くの有名大学で統合医療の教鞭を振っている。

■レジデントに対しての統合医療のプログラム■

2008年、レジデントに対しての統合医療のプログラムを始めた。カナダや台湾でも行われている。200時間のプログラムすべてが、インターネットで行われている。レジデントがしっかりとしたトレーニングを受けられるため、メンターもつけた。それぞれのレジデントのニーズに合わせて、プロ

グラムが変えられるようにし、評価も行った。これにより病気を予防してゆく、健康を増進して慢性疾患を減らしてゆく。エビデンスに基づいたコンテンツとして、栄養学やサプリ、食品科学、環境医学、心身医学、ライフスタイルや行動変容などを含んでいる。アメリカでは45%のドクターが燃え尽きてしまうとも言われ、それを防ぐ内容も含んでいる。この200時間のプログラムに、どれだけの効果があるか評価した。知識量、自己の自信、レジデントの健康状態を調べた。パイロット群が186人、コントロール群が53人だった。88.2%が80%のコースを完了した。そのうち81.2%がテストを受け、そのうちの94%が合格点の70点以上を取った。結果として76.9%が卒業した。統合医療の知識は50%前後から80%前後に上昇した(コントロール群は50%のまま)。ハーブのラベルを理解できるようになった、植物療法の内容も理解できるようになったなど、殆どのカテゴリーで有意な改善が見られた。患者の行動変容の方法やその促し方については有意差がつかなかった。またADHD(注意欠如・多動性障害)や過敏性腸症候群などに対しては統合医療でアプローチすべきと考えるようになった。最初は8つのサイトで始まったこのプログラムは現在では65のサイトで行われている。今では精神科と産婦人科についても先行研究が始まっている。1200人のプライマリ・ケアレジデントがこのプログラムを受けている。

医学校の多くが統合医療の推進を目的として設立されたAcademic Consortium for Integrative Medicine & Healthを創設した。当初は8つの大学で始まったが、現在では61の医科大学機関が参加、それは全体の40%に及ぶ。ABOIM(American Board of Integrative Medicine)という認定機関も作った。

近い将来、米国の全ての医学生や研修医が統合医療の原理について学び、実践のトレーニングを医学校で受けることができるようになると思われる。

【講演記録提供：林 紀行先生(大阪大学大学院医学系研究科統合医療学寄附講座助教)】

『マインドフルネス認知療法入門』～医療現場で実践する家接哲次先生に聞く



写真：家接哲次先生（左）、林 紀行先生（右）

平成 27 年 2 月 4 日（木）大阪大学大学院医学系研究科統合医療学寄附講座は、阪大にて第 10 回統合医療セミナーを開催（当研究会後援）、『マインドフルネス認知療法入門』と題して、家接 哲次（いえつぐ てつじ）先生（名古屋経済大学短期大学部 教授、博士（医学）、臨床心理士）から話を聞いた。2013 年、マインドフルネス認知療法（Mindfulness-Based Cognitive Therapy: MBCT）の創始者のひとりが創設したオックスフォード大学マインドフルネスセンターアカデミックビジターとして学ばれ、医療現場で MBCT を実践されている。翻訳：『30 のキーポイントで学ぶ マインドフルネス認知療法入門』（大野裕監修、創元社）や『マインドフルネス・ストレス低減法ワークブック』（金剛出版）など。（以下、講演抜粋、文責事務局）

統合医療の情報発信：コクラン共同計画「コクラン・レビュー・アブストラクト」翻訳すすむ

コクラン共同計画（Collaboration、略称 CC）は、治療と予防に関する医療情報を定期的に吟味し人々に伝えるために、世界展開している計画である。現在、約 6,500 編のシステムティックレビューのアブストラクト（抄録）を公開。全世界の医療者および患者・国民に、その国の言語で活用してもらい、より良い医療の提供に寄与するため、各国言語に翻訳するプロジェクトが進んでいる。

日本語翻訳は、これまで（公財）日本医療機能評価機構が、厚生労働省委託事業「EBM 普及推進事業」（Minds）として実施、約 2,000 編が翻訳済み。2016 年度から、コクラン日本支部が進めるため、現在移行期間にある。

■講演抜粋■

MBCT は、マインドフルネス（今ここへの気づき）を基礎に置いた精神療法。

現在 5～600 とされる精神療法は、第 1 世代が動物実験を基礎とする行動療法、第 2 世代が 80～90 年代にひろがった認知行動療法、その第 3 世代の一つがマインドフルネス認知療法である。

マインドフルネスとは、「意図的に」「今この瞬間に」「評価せずに」「注意をむける」ことから得られる気づきを大事にするアプローチである。

企業現場では、社員研修（例：グーグル、インテルなど）や、イギリスでは、教育現場でも活用されマスコミ報道でも大きく取り上げられている。

臨床現場での活用では、3 つのカテゴリーに大別され、①治療者を通してのマインドフルネス、②マインドフルネスを教示する心理療法と並んで③マインドフルネスに基づいた心理療法があり、MBCT は③の一つとされる。

MBCT は、瞑想、ヨーガ、グループディスカッション、宿題などからなり 3 名～25 名程度で行う。これら瞑想などを通して気づきを深めていき、否定的な考えや感情に巻き込まれるのを防ぐ。うつ病再発予防、慢性うつ病治療などの研究がされて、効果が示されている。

このコクラン・レビュー・アブストラクトの約 6,500 編のうち、補完代替医療関連は 653 編（2016 年 1 月 14 日現在）。上記の Minds 事業が、これらのうち 114 編を翻訳済。また、2013 年度から 2016 年度まで厚生労働省の「統合医療」に係る情報発信等推進事業（eJIM）が、224 編を翻訳済み。

本年 1 月 11 日現在、上記コクラン・レビュー・アブストラクトの補完代替医療関連 315 編が未翻訳であり、今後、コクラン日本支部、厚生労働省『「統合医療」に係る情報発信等推進事業』、協力団体を中心に翻訳が進められていく方針である。

【資料提供：大野 智先生（大阪大学大学院医学系研究科統合医療学寄附講座准教授）】

「ネクストクライシス(来たるべき大規模災害)への備え、

自助・互助・共助・公助で出来ることー生き残るのはあなた次第ー」

3月6日(日) 13:00~17:00、千里金蘭大学 佐藤記念講堂(大阪府吹田市藤白台 5-25-1)において市民公開講座が開催される。定員 800 名。参加希望の方は、千里金蘭大学まで FAX にてお申込みください。主催：文部科学省科学研究費助成事業(挑戦的萌芽研究)「大規模災害における後遺障害に対する統合医療的戦略」研究班
共催：千里金蘭大学、大阪大学大学院医学系研究科統合医療学寄附講座
後援：大阪府、茨木市、吹田市、摂津市、豊中市、箕面市、茨木市教育委員会、吹田市教育委員会、箕面市教育委員会、関西広域連合、(公社)関西経済連合会、関西サイエンスフォーラム、(一社)日本統合医療学会

主催者の伊藤壽記先生は、『東日本大震災から丁度 5 年という節目を迎える時期に合わせて、テーマを「ネクストクライシス(来たるべき大規模災害)への備え、自助・互助・共助・公助で出来ることー生き残るのはあなた次第ー」とした。ネクストクライシス時には、急性期、亜急性期、そして慢性期にわたって持続可能な支援体制、コミュニティでの相互の支援体制、さらには、自分の身は自分で守る(セルフケア)といった自覚が必要になってくる。これら事柄について、東日本大震災での経験や反省を受けて、議論されてきたが、この時期に再度、認識を新たにして、多くの市民の方々と一緒に考えて行きたい、としている。

■プログラム(敬称略)

第1部 基調講演

司会：伊藤壽記

1. 西川徹矢(弁護士、元内閣官房副長官補(安全保障・危機管理担当))

演題：「我が国における危機管理～中央における流れの中で～ー3.11も踏まえて」

2. 佐藤喜久二(株総合防災ソリューション特任参与、茅ヶ崎市防災担当参与)

演題：「ネクストクライシスへの備え、共助と公助の連携」

第2部 シンポジウム

「来たるべき大規模災害に備えて」

司会：岩井圭司、諫山憲司

1. 小早川義貴(国立病院機構災害医療センター災害医療運営部 福島復興支援室・DMAT 事務局運営室)

演題：「各災害期に必要とされる医療」

2. 鈴木友理子(国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所成人精神保健研究部 災害等支援研究室)

演題：「災害時のこころのケア」

3. 諫山憲司(広島国際大学保健医療学部)

演題：「生態系から考察する災害対策」

4. 林 紀行(大阪大学統合医療学寄附講座)

演題：「大規模災害に対する統合医療」

第3部 総合討論

司会：小野直哉、大野 智

指定発言：

1. 堀口正剛(大阪府鍼灸師会理事、日本鍼灸師会業務執行理事)

演題：「災害時の鍼灸による支援活動」

2. 木村慧心((一社)日本ヨーガ療法学会理事長)

演題：「災害支援(地震災害/被曝災害)とヨーガ療法」

■申込方法：以下 URL より申込用紙を印刷の上、参加人数、代表者氏名・住所・電話番号を明記し千里金蘭大学事務局へ FAX。参加費無料。

URL：<http://osaka-cam.jp/1957/>

FAX：06-6872-7309