



Rotary Opens Opportunities

2020～2021 年度 国際ロータリーのテーマ
ロータリーは機会の扉を開く

ホルガー・クナーケ

篠原 徹

2020～2021 年度
 国際ロータリー会長

2020～2021 年度
 第 2670 地区ガバナー

小松島ロータリークラブ

例会日 毎週金曜日[12:30～13:30]

例会場 菊寿殿 おがわ 小松島市小松島町字外開 7-1

TEL:0885-32-0205

事務局 小松島市金磯町 10-19 TEL:0885-33-1211

**2020 年 12 月 4 日
 第 3375 回 例会記録**

会員総数	22 名
出席会員	18 名
本日出席率	81.82 %
前回出席率	81.82 %

会長報告 特になし
 (加藤好包)

幹事報告 事務局から以下、案内がきていますので回覧いたします。
 (青木正廣)
 ・新型コロナウイルス感染症拡大防止に向けた「日本事務局在宅勤務」のお知らせ
 ・国際ロータリー日本事務局経理室より 2020 年 12 月 RI レトのお知らせ
 ・財団室 NEWS12 月号

委員会報告 特になし

卓 話 担当: 辻会員 題目: 代替医療について



- 特保、栄養機能食品、その他の健康食品、用手(手技)療法、心理療法(サイコセラピー)、伝統的療法や民間療法、ランダム化比較試験、コホート研究、患者対象研究、最も多いのが(経験談、権威者の意見)、独立行政法人 国立健康栄養研究所、オリーブ、ダイズイソフラボン、DHA・EPA、朝鮮人参(高麗人参)、冬虫夏草、グルコサミン、コンドロイチン、コラーゲン、ヒアルロン酸、皇〇の成分、青汁ノギリヤシ等々。
- 様々な代替医療についての説明がありました。



※卓話資料(パワーポイント)は次ページに掲載

ニコニコ箱 加藤会員、寿満会員、牧野谷会員、小川会員、笹尾会員

「代替医療について」

<h3>代替療法</h3> <p>「代替医療」とは、「西洋医学」に属さない療法の全てを指します。漢方薬など、東洋医学は代替医療の一種。</p>	<h3>栄養機能食品</h3> <ul style="list-style-type: none"> 厚生労働大臣が定めた、ビタミン・ミネラルといった人間の生命活動に不可欠な栄養素を表示した食品が基準量を超えていれば、「栄養機能食品」として販売してもよい ビタミン類とミネラル類(亜鉛、カルシウム、鉄、銅、マグネシウム、ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、ビタミンB₆、ビタミンB₁₂、ビタミンC、ビタミンE、ビタミンH)は、ビタミンD、ビタミンK、ビタミンF、葉酸について規格基準が決められています。 	<h3>その他の健康食品</h3> <ul style="list-style-type: none"> 「健康補助食品」、「栄養補助食品」、「栄養強化食品」、「栄養調整食品」、「健康飲料」、「サプリメント」といったものがありますが、これらは、国がその効果を認定したものではありません。 	<h3>玉石混濁、そのすべての実態は？</h3> <ul style="list-style-type: none"> 西洋医学でも真剣に、研究に取り組む必要のある免疫療法、東洋医学と言われる漢方や鍼灸をはじめ、世界の各種民間療法、それぞれの国の伝統療法、精神性を求める瞑想や催眠療法等など、中にはいい加減なものまで、多岐にわたっている。 	<h3>日本の健康食品事情</h3> <ul style="list-style-type: none"> 2011年に「保健機能食品制度」が創設され、医薬品と食品の間に法的条件を満たした一部の健康食品だけが「保健機能食品」として分類され、ある程度の効果表現を認めるというの。「保健機能食品」は「特定保健用食品」と「栄養機能食品」、「その他健康食品」の3つのカテゴリに分けられています。
<h3>特定保健用食品</h3> <ul style="list-style-type: none"> 「血圧を保つことを助ける」 「便通を良好にする」 「コレステロールが高めの方に適する」 「血糖値が気になる方に適する」 「歯の健康維持に役立つ」 「体脂肪がつきにくい」 <p>などの表示が可能</p>	<h3>栄養機能食品</h3> <p>（上記参照）</p>	<h3>その他の健康食品</h3> <p>（上記参照）</p>	<h3>用手(手技)療法</h3> <ul style="list-style-type: none"> カイロプラティック療法 オステオパシー療法 ホメオパシー 指圧療法 マッサージ療法 リフレクソロジー・足もみ 	<h3>カイロプラティック・オステオパシー</h3> <ul style="list-style-type: none"> 民間資格の一つ。(授業内容不明。確認、安全を保障する公的機関はない) 国際的、国内でも統一されたカイロプラティックの資格は無い。 日本にはカイロプラティックを管轄する機関や法律は無い。
<h3>心理療法(サイコセラピー)</h3> <p>笑い療法、精神療法、断食療法、手かざし療法、催眠療法、バイオフィードバック療法、カウンセリング療法、リラクゼーション療法、アロマセラピー、スピリチュアル、ヒーリング、呼吸法、氣功、瞑想、ヨガ、祈祷療法、芸術療法、音楽療法、ダンス療法、絵画療法、温泉療法、足浴療法、下半身浴療法</p>	<h3>伝統的療法や民間療法</h3> <ul style="list-style-type: none"> 中国医学(漢方薬、鍼灸、氣功) インド医学(アーユルヴェーダ、ヨーガ) ユニナ医学(アラビア医学) 原住民族療法(呪術医・ラテンアメリカ) 		<h3>【ランダム化(無作為)比較試験 RCT: randomized controlled trial】</h3> <ul style="list-style-type: none"> 対象者をランダム(無作為)に2つのグループに分け、一方に実薬(本物)、他方に偽薬(効果のないもの)を投与し、治療の効果を比べる方法。偽薬の設定が困難な場合が多い(マッサージなど)のが問題点とされている。 	<h3>【コホート研究】</h3> <ul style="list-style-type: none"> ある集団に対し、数年～数十年の追跡調査を行って病気の発生を確認し、病気の原因と考えられる要素(生活習慣や、血液データなど)との関連を調べる方法。
<h3>【患者対照研究(症例対照研究)】</h3> <ul style="list-style-type: none"> すでに病気になった人から、年齢や性別などを揃えた人を選び、病気の原因と考えられる要素を過去にさかのぼって調査し、比較する方法。 	<h3>最も多いのが「経験談・権威者の意見」</h3> <p>経験者や、権威者の主観に基づく意見。皆さんが、耳にする機会の最も多いのが、これにあたる。</p> <p>具体的な症例で、説得力があるように感じるが、(権威者の意見も含め)実際には科学的根拠に基づかない場合もあるため、冷静に対応する必要がある。</p>	<h3>独立行政法人 国立健康、栄養研究所</h3> <p>HFNet</p>	<h3>オリーブ</h3> <ul style="list-style-type: none"> 地中海沿岸、北アフリカ原産で、ヨーロッパを中心に広く栽培されている常緑高木である。果実は、食用・搾油(オリーブオイル)の原料 俗に「抗酸化作用がある」「がん予防」「心血管疾患にいい」と言われ、オリーブオイルは過酸化脂質と併用で高血圧に対して有効性が示唆され、総コレステロール低下、便秘改善、冠状動脈心疾患、2型糖尿病、乳がんの発症リスク低減に有効性が示唆されている。 	<h3>ダイズ/インフラボン</h3> <ul style="list-style-type: none"> 俗に、「女性ホルモン様作用を示す」「骨粗鬆症の予防や更年期障害を軽減する」「脂質代謝の改善などに有効である」などと言われており、高血圧、糖尿病、過敏性腸症候群や更年期の血管障害、骨粗鬆症に対して有効性が示唆されている。
<h3>DHA・EPA</h3> <ul style="list-style-type: none"> 主に魚に含まれる必須脂肪酸 俗に、「動脈硬化、脂質異常症、認知症等の予防や改善にいい」「アトピー、アレルギー等により」「脳の発達にいい」がんの発生や転移に効果がある」と言われている コレステロール低下・冠状動脈疾患に対して有効性が示唆されている 	<h3>朝鮮人参(高麗人参)</h3> <ul style="list-style-type: none"> 経口摂取で有効性が示唆されているのは、①認知能力の向上、②II型糖尿病、③慢性気管支炎の悪化に対する治療の補助、④インフルエンザワクチンとの併用で、カゼやウイルス性感冒の予防、⑤ある種のがんの予防、⑥疲労衰弱時の活性化及び防衛である。 作業能力と集中力が低下したとき、あるいは病後の回復期に強壮剤としての作用がある。 	<h3>冬虫夏草</h3> <ul style="list-style-type: none"> キノコ(胞子)が昆虫に寄生して、その体内に菌糸の固まりである菌核を産生させ、時期が来ると昆虫の頭部や関節部から棒状の子実体(キノコの地上部)を伸ばしたものを総称である。冬は虫で夏に成るとキノコ(菌)になることから冬虫夏草と呼ばれている。 化学療法後のがん患者のQOLと細胞性免疫の向上に、II型肺炎の患者の肝機能の向上には、有効性が示唆されている。 	<h3>グルコサミン</h3> <ul style="list-style-type: none"> 糖の一種で、動物の皮膚や軟骨、甲殻類の殻、キノコ類などに含まれている 俗に、「関節の動きをなめらかにする」「関節の痛みを改善する」「肌に通いを与える」などといわれているが、ヒトでの有効性については、硫酸グルコサミンの摂取が骨関節炎に有効であることが示唆されている 	<h3>コンドロイチン</h3> <ul style="list-style-type: none"> コンドロイチン硫酸は、軟骨、結合組織、粘液に含まれるムコ多糖類の一種で、動物性の食品に少量存在する 俗に、「骨の形成を助ける」、「動脈硬化や高血圧を予防する」などといわれている。ヒトでの有効性については、骨関節炎の緩和に対する検討が行われているが、見解が一致していない。
<h3>コラーゲン</h3> <ul style="list-style-type: none"> 皮膚、血管、腱、歯などの組織に存在する繊維状タンパク質 俗に、「美容にいい」「骨・関節疾患に伴う症状の緩和にいい」など言われている。コラーゲンは肌の老化改善、変形性関節症の痛みの改善に有効性が示唆されている 	<h3>ヒアルロン酸</h3> <ul style="list-style-type: none"> 経口摂取によるヒトでの有効性については信頼できるデータは見当たらない。 外用で口腔粘膜の炎症の治療や、眼内注射の白内障治療の補助剤としては、おそらく有効と思われる。 関節内投与で骨関節炎の治療に有効性が示唆されている。 	<h3>ローヤルゼリー</h3> <ul style="list-style-type: none"> 働きバチの咽頭および下顎腺から分泌される乳白色のゼラチン状物質で、女王バチになる幼虫の食糧 俗に、「体質を改善する」「免疫力を向上させる」「若々しさを保つ」「血圧を下げる」など言われているが、更年期症状に対し特定の混合物で有効性が示唆されている 	<h3>皇Oの成分</h3> <ul style="list-style-type: none"> 低分子ヒアルロン酸、テキストリン、セルロース、乳酸カルシウム、プロポリスエキス、ショ糖脂肪酸エステル、キトオリゴ糖(エビ、カニ由来)、セラック、ヒロリン酸亜酸、ヒタミンB1、ヒタミンB6、ヒタミンB12 	<h3>青汁</h3> <ul style="list-style-type: none"> ケール、オオムギ若葉、アシタバ、モロヘイヤなどの緑葉植物やクロレハを主な原料とする、いわゆる健康食品の俗称であり、詳細な定義はない
<h3>ノコギリヤシ</h3> <ul style="list-style-type: none"> 大西洋岸平野からメキシコ海岸位置に分布する、常緑樹 俗に、「泌尿器疾患に効果がある」「抜け毛に効果がある」「男性の性機能を改善する」など言われているが、前立腺肥大症に対して効果はないことが示唆されており、その他の有効性においても信頼できる十分な情報が見当たらない 	<h3>プロポリス</h3> <ul style="list-style-type: none"> ミツバチが樹木の特定部位(新芽、蕾、樹皮など)から採取した樹液や樹脂などに、ミツバチ自身の分泌物を混ぜてきた集材である。 俗に「抗菌作用がある」、「炎症を抑える」などといわれ、一部ヒトでの有効性が示唆されている 安全性については、ハチやハチの生産物にアレルギーのある人(特に喘息患者)は使用禁忌であり、外用で用いた場合(化粧品を含む)に接触性皮膚炎発疹を起こすことがある。 	<h3>ウコン</h3> <ul style="list-style-type: none"> ショウガ科の植物で、インド、中国、インドネシアおよび他の熱帯の国々で広く栽培されている 俗に「肝臓の機能を高める」といわれ、消化不良に対しては一部にヒトでの有効性が示唆されている 	<h3>セサミン(ゴマ)</h3> <ul style="list-style-type: none"> 世界で広く栽培され、日本でも食用油をはじめとして古くから利用されてきた。また、民間の滋養食として摂取されてきた 俗に、「がんや老化の予防に効果がある」と言われているが、人においては信頼できる十分な情報が見当たらない 	<h3>紅茶キノコ</h3> <ul style="list-style-type: none"> 紅茶に砂糖などを入れた液を培地として、酵母または微生物(紅茶キノコ)により発酵させ、その発酵した液体を飲料とするものである 俗に、「もとの忘れにいい」「月経前症候群にいい」「リウマチにいい」「免疫力活性化作用がある」と言われているが、人においては信頼できる十分な情報が見当たらない 紅茶キノコは個人で培養することが多く、自家製紅茶キノコで微生物や重金属の混入を原因とする健康被害も発生している
<h3>さめ軟骨</h3> <ul style="list-style-type: none"> サメはがんを発症しないという説が登場して以来、俗に「サメの軟骨は人においてもがんを防ぐのではないか」と言われてきたが、その後の研究により、サメにも腎臓がん、リンパ腫、軟骨肉腫が発見された 「抗がん作用」をもつとする説もあるが、その科学的なデータは見当たらない。安全性については、経口摂取で吐き気、嘔吐、消化不良、便秘、低血圧、めまい、高血糖などの副作用を起こすことが知られている。 	<h3>フコイダン</h3> <ul style="list-style-type: none"> 海藻が潮の流れや衝撃で起きた傷の修復、また周囲の微生物に食べられないよう自分自身を守るためのガードの役割を果たしている 俗に「血圧の上昇を抑える」「抗ウイルス、抗菌作用がある」「アレルギーを抑える」「肝機能をよくする」「コレステロールを下げる」が「がん」にいいなど言われている。ヒトにおける有効性については調べた文献の中に情報が見当たらない。 	<h3>メシマコブ</h3> <ul style="list-style-type: none"> きのこ 俗に「免疫力を向上させる」、「がんを予防する」など言われているが、ヒトでの有効性についてはデータが見当たらない 安全性については、大量に摂取すると下痢や嘔吐を引き起こす可能性があるため避けるべきである。 	<h3>アガリクス</h3> <ul style="list-style-type: none"> 俗に「抗がん効果がある」、「免疫力を高める」などといわれ、アガリクスと名づけた健康食品も数多くみられるが、ヒトでの有効性と安全性については信頼できるデータが見当たらない 	<h3>クロレハ</h3> <ul style="list-style-type: none"> 淡水に分布する緑藻 俗に、「免疫能を向上させる」「コレステロールや脂肪の吸収を抑制する」「貧血にいい」「がんを予防する」など言われているが、ヒトでの有効性については信頼できるデータが見当たらない
<h3>プラセンタ</h3> <ul style="list-style-type: none"> 哺乳類の胎盤で、母体の子宮内腔に形成され母体と胎児の調子を連絡する器官である 俗に、「更年期障害にいい」「冷え性によい」「貧血によい」「美容によい」「強壮・強精にいい」など言われているが、人においては信頼できる十分な情報が見当たらない 	<h3>ブルーーン</h3> <ul style="list-style-type: none"> セイヨウスモモ(プラム)を乾燥させたもの 俗に、「造血作用がある」「便秘にいい」など言われているが、人においては信頼できる十分な情報が見当たらない 	<h3>黒酢</h3> <ul style="list-style-type: none"> 俗に、「疲労回復にいい」「血圧を下げる」「血流を改善する」「脂質代謝を改善する」と言われているが、人においては信頼できる十分な情報が見当たらない 	<h3>シジミ</h3> <ul style="list-style-type: none"> 俗に、「肝臓に効く」「黄疸に効く」と言われ、エキスが健康食品として用いられているが、ヒトでの有効性については信頼できるデータが見当たらない 高血圧及び狭心症の薬である硝酸剤との併用により降圧作用が増強し、過度に血圧を下げる可能性があるのに注意 	<h3>クロレハ</h3> <p>（上記参照）</p>