

クリニカルレクチャーシリーズ

10) 産婦人科領域での補完代替医療

金沢大学大学院医学系研究科
臨床研究開発補完代替医療学講座特任教授
鈴木 信孝

座長：佐賀大学教授
岩坂 剛

はじめに

補完代替医療は、アメリカのみならず我が国でも近年急速に脚光をあびている医学分野であり、Complementary and Alternative Medicine(CAM)という用語が使われている¹⁾。そもそも代替医療とは西洋現代医学領域において、科学的未検証、臨床未応用の医療体系の総称であり²⁾、あくまで西洋現代医学を機軸としている。

補完代替医療の種類

補完代替医療とは具体的には、ビタミン・微量元素、サプリメント(健康食品)、ハーブ療法、アロマセラピー、鍼灸、気功、インド医学、食事療法、磁気治療、免疫療法、温泉療法、芸術療法、音楽療法等々すべてを包含している。なお、米国国立衛生研究所(NIH)の国立補完代替医療センター(National Center for Complementary and Alternative Medicine : NCCAM)のホームページにはさまざまなCAM情報が掲載されている。

補完代替医療の利用率と種類

ハーバード大学のEisenberg博士らは、アメリカ成人の42.1%もの人達が代替医療を用いていることをJAMAに発表した³⁾。また、日本ではその利用率は65.6%にも及んでいることもわかっている⁴⁾。

実際に使用されている代替医療の種類は、アメリカと日本ではかなり異なっている。複数回答調査によると、アメリカではリラクセーション16.3%、ハーブ12.1%、マッサージ11.1%、カイロプラクティック11.0%である³⁾。一方、我が国ではサプリメント42.0%、マッサージ31.2%、リフレクソロジー20.2%、アロマセラピー14.6%であり⁴⁾、サプリメント(健康食品)使用者が圧倒的に多いことが特徴となっている。したがって本邦のCAMにおいては食品領域が重要である。

Complementary and Alternative Medicine in the Field of Obstetrics and Gynecology

Nobutaka SUZUKI

Department of Complementary and Alternative Medicine Clinical Research and Development, Kanazawa University Graduate School of Medical Science, Kanazawa

Key words : Complementary and Alternative Medicine(CAM)・Dietary supplement・Folic acid・Soy・Climacteric syndrome

食品の分類

食品は特別用途食品、保健機能食品といわゆる健康食品に分類することができる。

1) 特別用途食品

特別用途食品とは、高血圧症、腎臓疾患、乳児、妊産婦、高齢者用など特別の用途に適するという表示を厚生労働大臣が許可した食品をいう。具体的には、低ナトリウム食品、低カロリー食品、低たんぱく質食品、アレルゲン除去食品、乳児用調製粉乳、妊産婦、授乳婦用粉乳、そして、困難者用食品等がある。

2) 保健機能食品(特定保健用食品・栄養機能食品)

保健機能食品には特定保健用食品と栄養機能食品がある。

①特定保健用食品とは

特定保健用食品は、生活習慣病の『危険要因の低減・除去』に役立つように工夫された食品で、機能表示することを個別許可した食品である。平成18年4月現在「特定保健用食品」は583品目を数える(表1)。

(表1) 特定保健用食品

1. おなかの調子を整える食品
オリゴ糖類(キシロオリゴ糖・フラクトオリゴ糖・ラクチュロースなど)、乳酸菌類(ラクトバチルス GG 株・カゼイ菌など)、食物繊維類(サイリウム種皮由来の食物繊維・難消化性デキストリン・低分子化アルギン酸ナトリウム・難消化性でんぷんなど)、その他の成分(プロピオン酸菌による乳清発酵物)
2. コレステロールが高めの方の食品
(大豆たんぱく質・キトサン・低分子アルギン酸ナトリウム・サイリウム種皮由来の食物繊維・リン脂質結合大豆ペプチド・植物ステロールエステル・植物スタノールエステル・植物ステロールなど)
3. コレステロールが高めの方の食品、おなかの調子を整える食品
(低分子化アルギン酸ナトリウム・サイリウム種皮由来の食物繊維)
4. 血圧が高めの方の食品
(杜仲葉配糖体・サーデンペプチド・かつお節オリゴペプチド・ラクトトリペプチドなど)
5. ミネラルの吸収を助ける食品
(クエン酸リンゴ酸カルシウム・カゼインホスホペプチド・ヘム鉄・フラクトオリゴ糖)
6. ミネラルの吸収を助け、おなかの調子を整える食品
(フラクトオリゴ糖)
7. 骨の健康が気になる方の食品
(大豆イソフラボン・フラクトオリゴ糖・MBP・ビタミン K₂)
8. むし歯の原因になりにくい食品と歯を丈夫で健康にする食品
歯の再石灰化を促進する成分(CPP-ACP・リン酸-水素カルシウム・フクロノリ抽出物・酸オリゴ糖カルシウム)
むし歯の栄養素にならない成分(キシリトール・還元パラチノース・マルチトール)
9. 血糖値が気になり始めた方の食品
(難消化性デキストリン・グアバ葉ポリフェノール・小麦アルブミン・L-アラビノース・豆鼓エキス)
10. 血中中性脂肪、体脂肪が気になる方の食品
(ジアシルグリセロール・グロビン蛋白分解物・中鎖脂肪酸・茶カテキン・EPA・DHA)
11. 血中中性脂肪、体脂肪が気になる方、コレステロールが高めの方の食品
(ジアシルグリセロール・植物性ステロール)

②栄養機能食品とは

栄養機能食品にはビタミン類12種類、ミネラル類5種類がある。ビタミンとしては、ナイアシン、パントテン酸、ピオチン、ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6、ビタミンB12、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、葉酸が、ミネラルとしてはカルシウム、鉄、亜鉛、銅、マグネシウムがある。

なかでも、産婦人科医にとっては葉酸が重要となろう。葉酸の先天性神経管欠損症に対する予防効果は大規模介入試験によって証明されている。厚生労働省も葉酸の積極的な摂取を呼びかけ、一日0.4mg以上の葉酸を摂取すれば予防効果があるとし、特に妊娠を計画中の女性については、葉酸を確実に摂取できるサプリメントの利用も勧めた。葉酸を減少させる薬物としては、経口避妊剤、H2ブロッカー、フェノバルビタール等があるので、これらの薬剤を投与されている患者には葉酸が必要であろう。

3) サプリメント(健康食品)とは

いわゆる健康食品とは便宜上の用語なため、健康補助食品、栄養補助食品、サプリメント等さまざまな名称で呼ばれているのが現状であり、米国ではDietary Supplementと称されている。健康食品は一般に通常の食品の形態をとることはなく、粉末、顆粒、錠剤あるいはカプセルなどの形状をした食品である。したがって、外観上は医薬品とほとんど見分けがつかないものが多い。健康食品は食品衛生法により規制されているだけであり、効果・効能を謳うことはできない。一般の人や患者が最も使っているのはこれら健康食品である。

①がんの代替療法におけるサプリメント

がんの患者が健康食品を使用している例が急増しているので、2001年に厚生労働省はがん研究助成金を交付し、「がんの代替療法の科学的検証と臨床応用に関する研究」班を結成した。そして「がんの補完代替医療ガイドブック」が最近完成した⁵⁾。

研究班の報告によると、がんの医療現場における補完代替医療の利用頻度に関しては、がん患者の44.6%(1,382名/3,100名)が1種類以上利用していることが明らかとなった⁶⁾。さらに、特徴的な点として、健康食品・サプリメントの利用頻度が際立って高く96.2%に達している。内訳としてはアガリクス60.6%、プロポリス28.8%、AHCC7.4%と続いている⁵⁾。

②更年期障害のサプリメント

Newton et al. は45～65歳のアメリカ人女性886人を無作為に対象とし、8種類の代替医療の利用状況を調査したところ、代替医療を利用していたものは76.1%にも及び、なかでも更年期症状に対して代替医療を利用していたものは22.1%であり、最も利用頻度の高かったものは薬局でのサプリメント等の購入(13.1%)であった⁷⁾。以下、更年期障害とサプリメントについて簡単にまとめた。

A. 大豆イソフラボン(Soy Isoflavones)

最近、HRTの代替療法として最も一般的に使用されているのは大豆製品である⁸⁾。植物性エストロゲンとして有名な大豆イソフラボンにはゲニステイン(Genistein)とダイゼイン(daidzein)などがある。大豆はhot flashの頻度を40%減らすことが報告されている⁹⁾のをはじめ、その有効性は多く報告されているが、有効性を見出せなかったとする報告もある。ただ、大豆製品に限らず植物性エストロゲンを有する製品は、乳癌や子宮体癌患者は使用しないことが望ましく、厚生労働省も平成18年5月に大豆イソフラボンの一日上限量を大豆イソフラボンアグリコン換算で70～75mgと定めているので、摂取量については留意が必要である。大豆製品で時に胸焼けなどの胃腸障害を起こすことがある。

B. ブラックコホッシュ(Black cohosh)

ブラックコホッシュは米国で人気の高いサプリメントであり、古くから月経不順、無月経、更年期障害の治療に用いられて来た。ブラックコホッシュが更年期障害に有効であるとする報告もあるが、最近行われた大規模臨床試験では無効であるとされている¹⁰⁾。

C. その他

更年期障害用の食品には月見草(Evening primrose)、ムラサキツメクサ(Red clover)、貞操木(Chaste tree)、高麗ニンジン(Ginseng)、当帰(Dong quai)、デヒドロエピアンドロステロン(DHEA)などがあるが臨床報告が少ないのが現状である。ただ、最新の研究では、月経困難症に有効とされるピクノジェノール(フランス海岸松エキス)¹¹⁾¹²⁾が、更年期障害の諸症状にも有効であることがわかった¹³⁾。ピクノジェノールは植物性エストロゲンではないので今後の研究に期待が持たれている。

以上、更年期障害のエビデンスが比較的揃っているものは、大豆イソフラボンである。その他さまざまなサプリメントが市中に溢れているが、実際の臨床に応用するのは確固たるエビデンスと安全性が確保されてからにしたい。

おわりに

現在アメリカ医師会のみならず、わが国の医療従事者の間にも補完代替医療をきちんと科学的に検証すべきであるという考え方が広まりつつある。すなわち、各種代替療法を頭から否定したり、無視したり、強い規制をかけたりするよりも、むしろ、患者の立場に立ってこれら未確認の治療法を基礎的さらには臨床医学的に厳密に科学検証したうえで、取捨選択するという地道な努力が必要であると思われる。

《参考文献》

1. Suzuki N. Complementary and alternative medicine : a Japanese perspective. eCAM 2004 ; 1 : 113—118
2. 鈴木信孝. 代替医療の海外での現状. 医学のあゆみ 1999 ; 191 : 293—297
3. Eisenberg DM, Davis RB, Ettner SL, Appel S, Wilkey S, Van Rompay M, Kessler RC. Trends in alternative medicine use in the United States, 1990-1997 : results of a follow-up national survey. JAMA 1998 ; 280 : 1569—1575
4. 蒲原聖可. 代替医療. 東京 : 中公新書, 2002 ; 30—35
5. 住吉義光. がんの補完代替医療ガイドブック—厚生労働省がん研究助成金研究の環境として—. 日本補完代替医療学会誌 2006 ; 3 : 23—26
6. Hyodo I, Amano N, Eguchi K, Narabayashi M, Imanishi J, Hirai M, Nakano T, Takashima S. Nationwide survey on complementary and alternative medicine in cancer patients in Japan. J Clin Oncol 2005 ; 23 : 2645—2654
7. Newton KM, Buist DS, Keenan NL, Anderson LA, LaCroix AZ. Use of alternative therapies for menopause symptoms : results of a population-based survey. Obstet Gynecol 2002 ; 100 : 18—25
8. Elkind-Hirsch K. Effect of dietary phytoestrogens on hot flashes : can soy-based proteins substitute for traditional estrogen replacement therapy? Menopause 2001 ; 8 : 154—156
9. Murkies AL, Lombard C, Strauss BJ, Wilcox G, Burger HG, Morton MS. Dietary flour supplementation decreases post-menopausal hot flashes : effect of soy and wheat. Maturitas 1995 ; 21 : 189—195