

3 . 疲労病態制御技術の開発

3 . 1 . 疲労の定量化・指標化と疲労を和らげる生活の提言

3 . 1 . 2 . 伝承療法等の評価と疲労を和らげる生活の提言

株式会社地域計画研究所 中平和伸，栗原奈王子

(1) 要約

疲労や疲労感の軽減に奏功するといわれてきた伝承療法等について，文献・雑誌等を収集し情報を整理した。これらの情報をもとに，伝承療法等の内容・効果等についての第1次データベースを作成した。第1次データベース作成を踏まえ，市民対象にアンケート調査を行い，伝承療法等の活用状況と効果を把握した。その結果をもとに，第2次データベースを作成した。これらの結果から，疲労及び疲労感に関する治療方法のおよび評価法の確立を行い，すべての成果を総合して，疲労を和らげることのできる国民生活について提言を行った。

(2) 研究目的

鍼灸，マッサージ，低周波，伝承薬，栄養剤等の伝承療法等の調査およびデータベース化を行うとともに，「慢性疲労症候群等の病的疲労の研究」および「疲労および疲労感の分子・神経メカニズムの解明」の成果を背景に，治療方法のとりまとめとその評価法確立を行い，これらの成果を総合して疲労を和らげることのできる国民生活について提言することを目的とした。

(3) 研究方法

国民は，疲労度を自己判定する方法，疲労を軽減する方法，治療・指導専門機関などの情報を必要としているとの考え方から，研究内容を以下のとおり設定した。

1) 伝承療法等の第1次データベースの作成

鍼灸，マッサージ，入浴・温浴，低周波・磁気治療，和漢伝承薬，気功，栄養ビタミン剤，各種リラクゼーション法など，疲労を回復すると考えられる方法の資料を入手し，第1次データベースを作成する。

(情報入手の方法)

健康・保健関係の文献・雑誌等からの情報収集，専門家へのヒアリング調査

2) 伝承療法等の第2次データベースの作成

第1次データベースをもとに、市民に対するアンケート調査により、伝承療法等の活用状況と効果を把握し、第2次データベースを作成する。

(アンケートの主要項目)

属性(性別, 年齢, 職業など)

疲労度を判定することができる項目

気質や体質を分類できる項目

ライフイベント・ライフスタイル

現在行っている療法(療法名, 内容, 実施方法, 情報の入手先など)

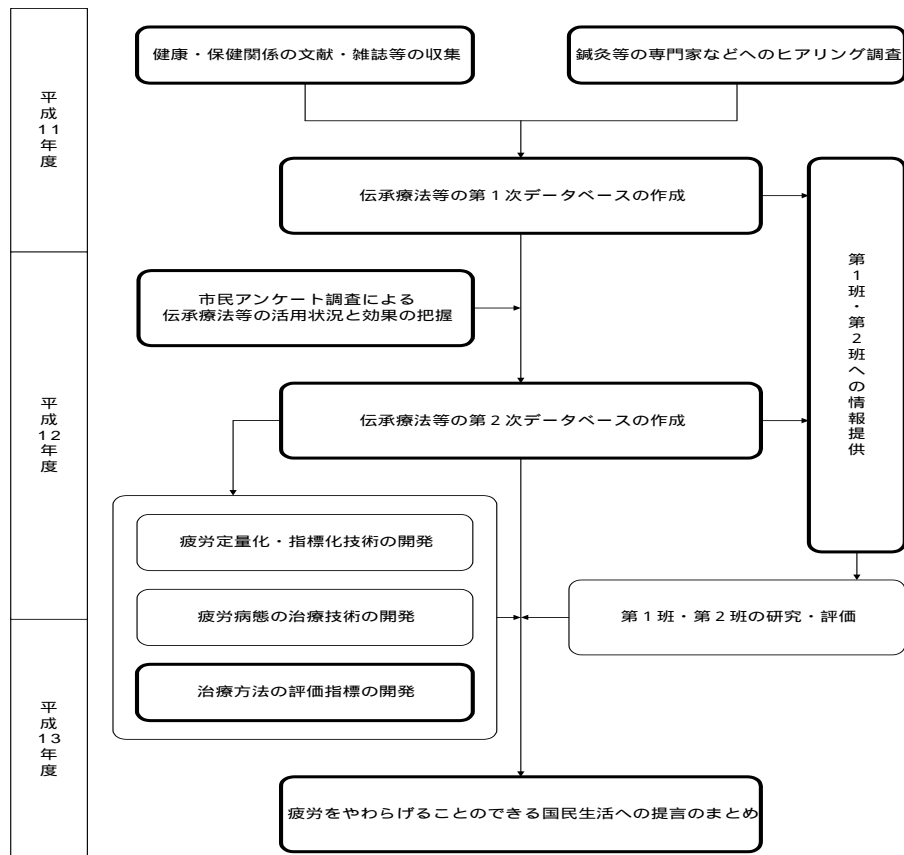
療法の効果

3) 伝承療法等の評価指標の開発

上記のデータベースをもとに、伝承療法等の効果を評価する指標を開発する。

4) 疲労を和らげることのできる国民生活への提言のまとめ

上記の結果を総合して、疲労を和らげることのできる国民生活についての提言をまとめる。



凡例： は担当テーマの範囲

図1. 研究作業フロー

(4) 研究成果

1) 伝承療法等の第1次データベースの作成

ア) 収集情報

これまで、疲労や疲労感の軽減に奏功するといわれてきた方法について調査し、体系的に整理した。

収集情報の体系化の考え方は以下のとおりである。まず、疲労や疲労感の軽減方法を実施する場合に働きかける対象部位として、「身体」と「こころ」の2つに大別し、身体は、さらに「全身(局所)」、「眼」、「耳」、「鼻」、「その他」に分類した。次に、それぞれの対象部位に応じて、考えられる方法(動作)を設定した。

このような体系化の考え方に即して、収集した情報を表1のように整理した。

表1. 疲労や疲労感の軽減方法の体系

方法の対象部位	方 法(動作)	具体的方法	
身 体	全身 (局所)	動かす	体操, 気功, ヨガ, 真向法, 太極拳, 呼吸法, 導引術
		横たわる	睡眠, ウォーターベッド
		さする, 揉む	マッサージ, 海水マッサージ, 推拿(すいな), アーユルベータ
		押す	指圧, 青竹踏み, リフレクソロジー, 爪刺激
		さす	鍼
		熱する	灸
		暖める	入浴, サウナ, 温泉
		食べる・飲む	薬膳, 自然医食, 栄養補助食品, 健康食品, 漢方薬, 栄養ドリンク剤, 白金コロイド液, お茶, お酒, クロレラ, ローヤルゼリー, 高麗人参エキス, 梅, ニンニク, ハーブ, ビタミン, カロチン, キチン・キトサン, プロポリス, 抗酸化物, アスパラギン酸, タウリン, クエン酸
		振動する	低周波治療
		磁力線をあてる	磁気治療, 磁気ネックレス
	その他	電気風呂, カイロプラクティック, 漸進的弛緩法	
	眼	みる	光療法, 色療法
	耳	聞く, 聴く	音楽療法
	鼻	臭う	芳香療法(アロマテラピー)
その他		オフピーク通勤, 完全熟睡法, 姿勢, 体位法, 咀嚼法	
こころ	笑う	笑い療法	
	自然とふれあう	森林浴, 園芸療法	
	動物とふれあう	アニマルセラピー	
	人とのコミュニケーション	カウンセリング, 集団療法	
	その他	瞑想法, 自律訓練法, アファメーション, イメージトレーニング	

イ) データベースの概要

収集情報の項目と様式は下記のとおりである。

表2 . 収集情報の項目と様式

項目	内容
方法名	
方法の対象部位	
キーワード	
考案者	
内容	
図・絵・写真	
効果	
効果の科学的根拠	
メーカー	
文献・資料名	

2) 伝承療法等の第2次データベースの作成

ア) 研究の方法

15歳～64歳までの大阪府民3,000人を無作為に抽出し、調査対象として、無記名のアンケートを実施した。有効回収票は1,219件（有効回収率40.6%）であった。

イ) 研究の成果

疲労の状況

現在疲れやだるさを感じている人、あるいは過去1年間に疲れやだるさを感じたことのある人の割合は、全体で85.1%を占めている。男性は45～49歳、女性は30～34歳の時にとくに疲れを感じている。このように多数の人が疲労を感じているが、医療機関に行かない理由について尋ねると、全体の72.8%の人は、「通常の社会生活ができ、労働も行くほどの症状ではないと思うから」と答え、75.6%の人が「疲れやだるさを医療機関で診察してもらえない」から疲労感があっても、医療機関に行かないと答えている。

伝承療法等の活用状況

現在疲れやだるさを感じている人、あるいは過去1年間に疲れやだるさを感じたことのある人の伝承療法等の活用状況では、全体の94.1%の人が何らかの形で活用しているが、伝承療法別の活用状況ではかなりのばらつきがみられた。最も多く活用されているのは、入浴(56.0%)で、次いでコーヒー(36.2%)、入浴剤(32.7%)、ビタミン剤(28.0%)、日本茶(26.4%)、体操(22.6%)、お酒(22.6%)、栄養ドリンク剤(21.9%)など入浴系と食品系が多く、最も少ないものでカラーパンクチャー、色体テープ、身体中心集団療法がいずれも0.2%となっている。また、健康保険が適用されている漢方薬および医師の同意があれば健康保険の適用になる療法(あんま・マッサージ、指圧、灸、鍼)については、マッサージ(19.5%)から灸(2.2%)までばらつきがみられた。

多くの方は複数の伝承療法を活用しており、入浴や食品を中心に、マッサージ、指圧、鍼灸、睡眠、運動等を組み合わせて実施している。

表3. 年齢階層別の伝承療法の実施状況(%)

	15~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~64歳	年齢不詳	N
睡眠	18.4	20.7	19.6	20.7	21.8	0.0	195
運動	33.5	35.7	40.7	46.4	58.4	100.0	400
マッサージ	24.1	36.2	34.5	35.1	30.7	0.0	312
指圧	15.9	15.0	17.5	13.1	11.9	0.0	146
鍼灸	2.4	7.5	8.2	9.0	9.9	0.0	68
入浴	71.0	74.6	78.4	74.8	81.2	100.0	734
食品	54.7	57.7	69.1	74.8	75.2	100.0	634
医薬品	42.4	47.4	50.0	45.9	53.5	0.0	458
健康器具・物理療法	4.5	14.1	20.1	18.0	15.8	0.0	136
趣味的	27.3	18.8	13.9	9.9	17.8	0.0	174
心理的療法	4.5	2.8	3.6	1.8	4.0	0.0	32
自然や動物とのふれあい	15.9	17.8	20.6	23.9	15.8	100.0	187
日常的	38.8	32.9	35.1	37.4	46.5	100.0	364
その他	4.1	4.7	5.2	8.1	8.9	0.0	57
回答者数(N)	245	213	194	222	101	1	976

70%以上

50~70%未満

30~50%未満

伝承療法等の効果

伝承療法等の効果については、活用されている割合の高低に関わらず、効果が「あった」と認めている人の割合も高低がみられた。例えば、活用されている割合が 18.1%の「笑い」については、55.3%の人が効果が「あった」と認めている。また、健康保険が適用されている漢方薬や、医師の同意があれば健康保険の適用になる療法等（あんま、マッサージ、指圧、鍼、灸）については、効果が「あった」と認めている人の割合は他の療法よりも高い。

効果があった伝承療法としては、指圧、マッサージ、あんま、整体、ヨガ、鍼灸、カイロプラティック、温泉、サウナ、入浴等の身体に直接働きかける療法を挙げる人が多いが、アニマルセラピー、森林浴、笑い等を挙げる人もいる。

活用状況と効果の関係性をみると、相関は必ずしも高くないという結果が得られた。

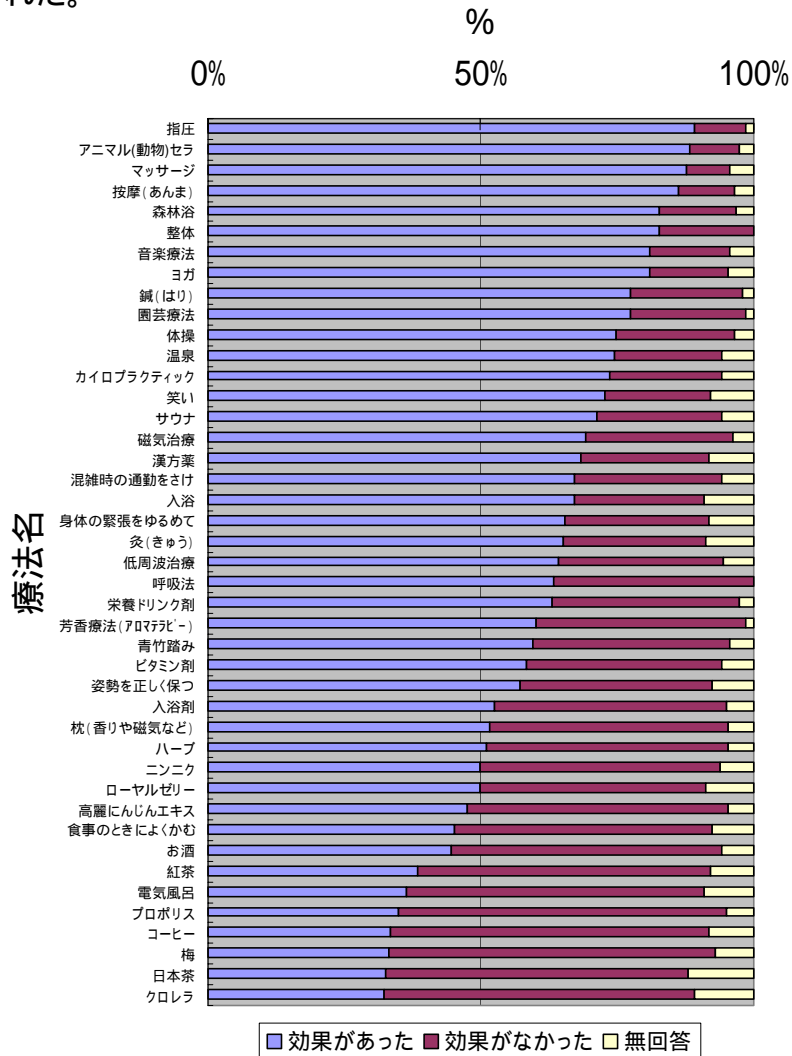


図 2 . 伝承療法の効果の状況

表4．効果がった療法の期間構成（N=20 未満は除く）

療法名	1年未満	1年以上	N
コーヒー	2.4	94.4	375
アニマル(動物)セラピー	5.9	92.6	77
園芸療法	8.3	91.7	62
笑い	6.6	91.2	188
混雑時の通勤をさける	8.9	91.1	67
日本茶	6.7	91.0	274
お酒	5.8	90.4	234
漢方薬	9.8	90.2	60
入浴	4.4	90.0	581
食事のときによくかむ	6.4	89.4	104
森林浴	5.7	88.7	64
呼吸法	11.5	88.5	41
音楽療法	11.7	86.2	116
姿勢を正しく保つ	12.2	85.6	157
紅茶	15.6	82.8	167
身体の緊張をゆるめていく	18.8	81.3	49
梅	16.2	81.1	112
低周波治療	20.3	78.0	92
サウナ	18.1	77.8	101
クロレラ	22.2	77.8	28
温泉	14.2	76.8	208
ビタミン剤	21.3	76.3	290
栄養ドリンク剤	18.9	76.2	227
カイロプラクティック	20.0	76.0	34
電気風呂	25.0	75.0	22
按摩（あんま）	19.7	73.7	88
ハーブ	27.3	72.7	43
磁気治療	27.8	72.2	26
マッサージ	20.8	71.3	203
ローヤルゼリー	23.5	70.6	34
ヨガ	23.5	70.6	21
ニンニク	22.8	70.2	114
高麗にんじんエキス	20.0	70.0	21
入浴剤	24.7	69.1	339
灸（きゅう）	33.3	66.7	23
枕（香りや磁気など）	33.8	66.2	132
指圧	29.2	64.6	73
芳香療法（アロマテラピー）	33.3	64.1	65
青竹踏み	26.8	63.4	69
鍼（はり）	34.2	63.2	49
整体	27.9	62.8	52
体操	37.1	60.6	234
プロポリス	50.0	35.7	40

表5 . 伝承療法等の活用状況と効果

単位: %

活用している人の割合	効果が「あった」人の割合	療 法 名	活用している人の割合	効 果				
				あった	少しあった	なかった	わからない	無回答
20%以上	30%以上	入浴	56.0	37.5	29.6	1.2	22.5	9.1
		温泉	20.1	36.1	38.5	1.9	17.8	5.8
	20%以上 30%未満	体操	22.6	28.6	46.2	1.7	20.1	3.4
		栄養ドリンク剤	21.9	25.6	37.4	5.3	29.1	2.6
		ビタミン剤	28.0	21.7	36.6	3.1	32.8	5.9
		入浴剤	32.7	20.4	32.2	4.7	37.8	5.0
	20%未満	お酒	22.6	20.1	24.4	6.4	43.2	6.0
		日本茶	26.4	15.0	17.5	3.6	51.8	12.0
		コーヒー	36.2	12.8	20.5	4.5	53.9	8.3
10%以上 20%未満	30%以上	笑い	18.1	55.3	17.6	1.1	18.1	8.0
		音楽療法	11.2	35.3	45.7	1.7	12.9	4.3
		マッサージ	19.5	34.2	53.5	1.5	6.4	4.5
	20%以上 30%未満	食事のときによくかむ	10.0	28.8	16.3	4.8	42.3	7.7
		姿勢を正しく保つ	15.1	23.6	33.8	1.9	33.1	7.6
	20%未満	枕(香りや磁気など)	12.7	18.9	32.6	8.3	35.6	4.5
		梅	10.8	17.0	16.1	0.0	59.8	7.1
		紅茶	16.1	16.8	21.6	6.0	47.9	7.8
		ニンニク	11.0	14.9	35.1	3.5	40.4	6.1
5%以上 10%未満	30%以上	アニマル(動物)セラピー	7.4	57.1	31.2	1.3	7.8	2.6
		指圧	7.0	47.9	41.1	2.7	6.8	1.4
		整体	5.0	44.2	38.5	5.8	11.5	0.0
		漢方薬	5.8	40.0	28.3	1.7	21.7	8.3
		按摩(あんま)	8.5	37.5	48.9	2.3	8.0	3.4
		園芸療法	6.0	37.1	40.3	1.6	19.4	1.6
		混雑時の通勤をさける	6.5	32.8	34.3	1.5	25.4	6.0
		森林浴	6.2	32.8	50.0	0.0	14.1	3.1
	20%以上	サウナ	9.7	28.7	42.6	2.0	20.8	5.9
	20%未満	低周波治療	8.9	15.2	48.9	4.3	26.1	5.4
		青竹踏み	6.7	13.0	46.4	2.9	33.3	4.3
芳香療法(アロマテラピー)		6.3	9.2	50.8	4.6	33.8	1.5	
2%以上 5%未満	30%以上	ヨガ	2.0	47.6	33.3	4.8	9.5	4.8
		カイロプラクティック	3.3	47.1	26.5	5.9	14.7	5.9
		磁気治療	2.5	46.2	23.1	0.0	26.9	
		鍼(はり)	4.7	40.8	36.7	8.2	12.2	2.0
		身体の緊張をゆるめていく	4.7	40.8	24.5	2.0	24.5	8.2
		灸(きゅう)	2.2	39.1	26.1	8.7	17.4	8.7
		呼吸法	4.0	31.7	31.7	4.9	31.7	0.0
	20%以上 30%未満	高麗にんじんエキス	2.0	23.8	23.8	14.3	33.3	4.8
		ローヤルゼリー	3.3	20.6	29.4	0.0	41.2	8.8
	20%未満	ハーブ	4.1	18.6	32.6	4.7	39.5	4.7
		電気風呂	2.1	18.2	18.2	9.1	45.5	9.1
		プロポリス	3.9	17.5	17.5	5.0	55.0	5.0
		クロレラ	2.7	14.3	17.9	3.6	53.6	10.7

第2次データベースの作成

平成11年度に作成した第1次データベース(伝承療法等の内容)に、伝承療法等別の活用状況と効果についての集計結果を合せ、第2次データベースとして作成した。

3) 伝承療法等の評価指標の開発

上記までの結果より、多数の人が疲労を感じていることが判明した。全体の72.8%の人が通常の社会生活ができ、労働も可能な状態にあるが、倦怠感があり、休息が必要な人は全体の10%強を占めており、疲労症状とともに、社会生活は営まれているという状況にある。

多数の人々は疲労を理由に医療機関に行くほどの症状ではないと感じているだけでなく、疲れやだるさの症状をどこでみてもらえるのかわからないからと答えている。また、疲労感があっても、全体の多くの人が、医師・病院が自分の疲労を治してくれるとは考えていない。近代医学・西洋医学が顕在化した症状や病因に対して効果的に対処され、実態論として有効性が認識されてはいるが、疲労の面では有効性の点からは、未だ対応できていない証左であろう。今回の総合研究でメカニズムや対策は解明されつつあるが、一般人側から見たら、疲労感の除去という解決目標にはまだ距離があり、近代医学・西洋医学の領域が症状の改善には十分寄与しているとはいえない状況にあるのではないだろうか。それは、伝承療法等の活用について尋ねると、疲労を感じている人の94.1%の人がなんらかの形の伝承療法を試みているという結果が示している。しかし、試みている一般市民も各種の伝承療法が疲労の除去に有効でないという不信感こそ持ち得てはいないが、全幅の信頼感を置いているというわけではないことは、活用状況を見れば明らかである。

上記までの結果を踏まえ、伝承療法の評価を実施していく際の評価基準を作成するために政策科学的なアプローチを試みた。

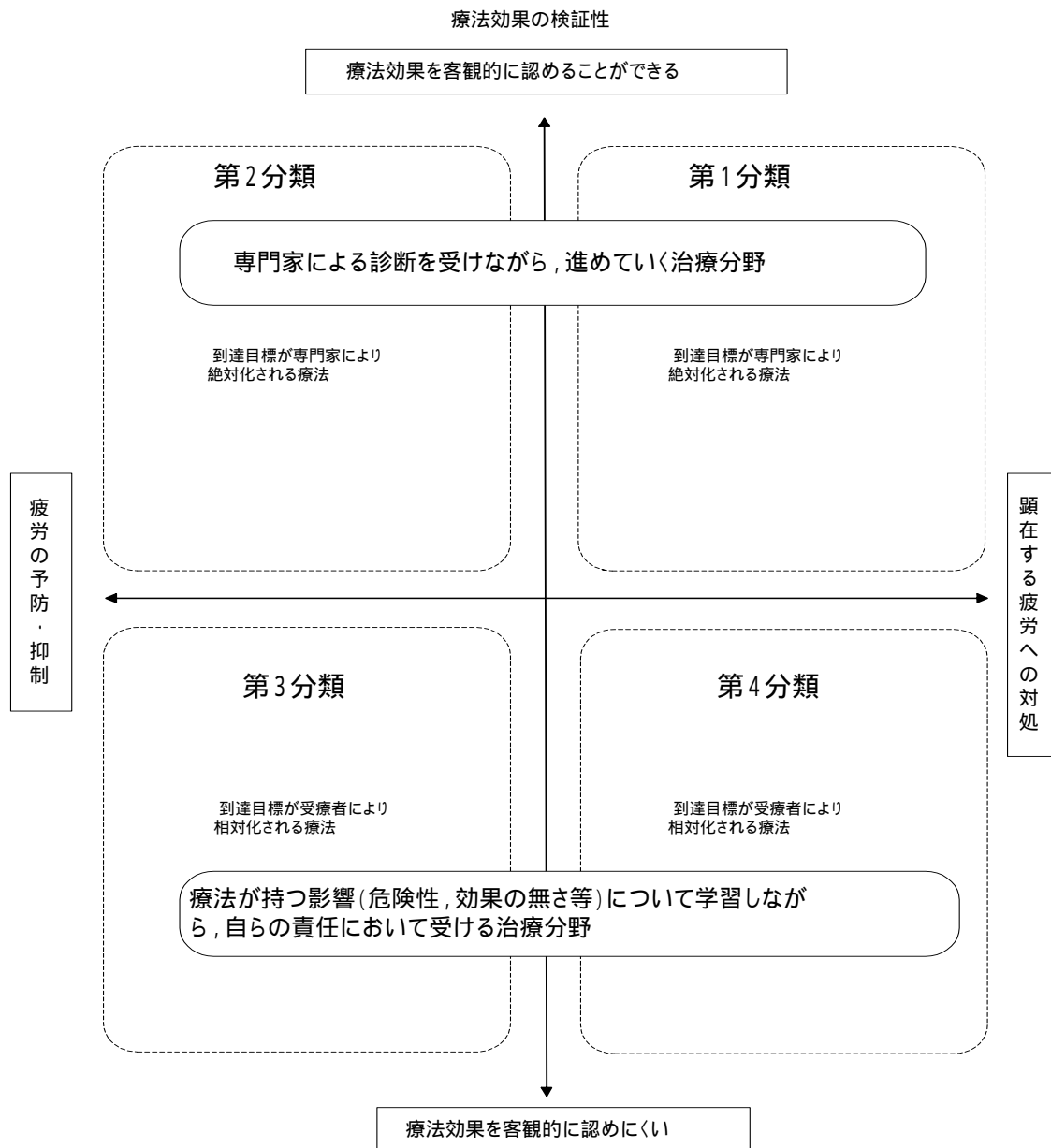
はじめに、伝承療法実施の目的を一般市民の健康観から2つに大別した。将来を見渡すと、誰しものが、加齢等の理由から現在以上に健康面での改善は望むことはできないという観念下にある。その場合、将来において望み得ることは、「現状の維持もしくは予防」と「将来顕在化するであろう病状の軽減もしくは対処」である。このため、「疲労の予防・抑制」と「顕在する疲労への対処」の分類軸を設定した。

次いで、療法の効果について、データベースから把握される「効果」について、「効果を客観的に認めることができるのか」という観点から、「療法効果を客観的に認めることができる」と「療法効果を客観的に認めることができない」に分類した。ここでいう「客観性」とは、科学的な検証、他者からの検証、療法を実施した本人からの検証を含んだものであり、何らかの形で症状の改善等につ

いて発露が示されるものとして扱っている。したがって、絶対的な症状の改善だけでなく、「以前よりもよくなった」といった相対的な症状の改善も含んでいる。

以上の分類軸に基づくと、療法は大別して4分類があることになる。さらに療法実施の目標とするレベルには、絶対化された目標と相対化された目標がある。

このため、各分類別に療法の効果基準は、その療法がどの分野に属するのかという観点から構築していくことが考えられる。



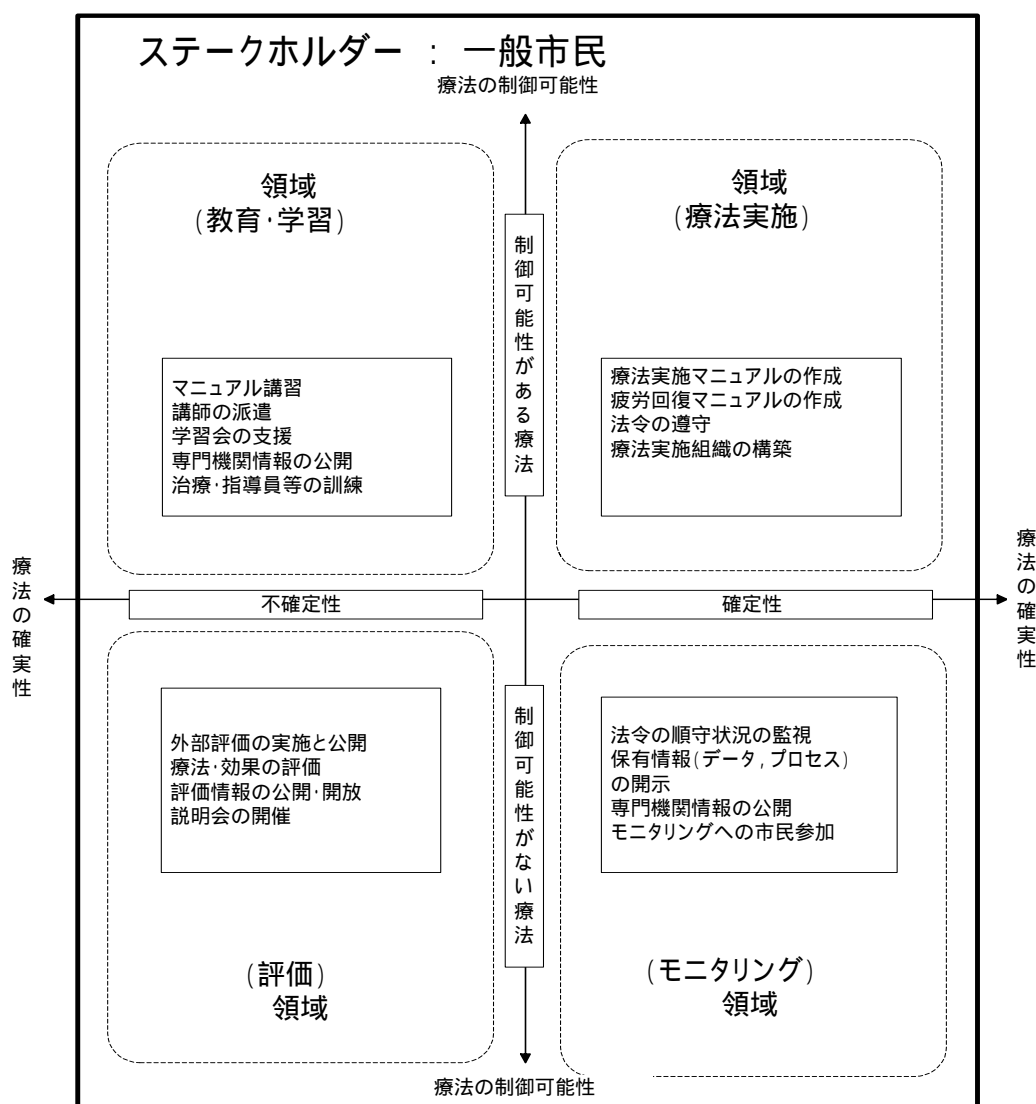
株式会社地域計画研究所作成

図3．療法の効果の関係性

4) 疲労を和らげることのできる国民生活への提言のまとめ

今回の調査においては、スクリーニング結果より 66 種類の伝承療法を対象とした。これら伝承療法の中には、いわゆる科学的な観点からの検証されているものからそうでないものまでも含まれているが、歴史的にみても古来から我々の生活に深く根付いたものや、健康産業の成長によりマスコミ等の媒体を通じて周知する人が増え、普及が進んでいる療法などさまざまなものがある。また、3)において示したように療法の効果は、症状そのものの改善効果だけではなく、療法を採用する側の事情によっては、がん患者等の場合には、改善効果よりも受療していることから得られる安心感、やすらぎ、改善への希望といった効果がある。このため、療法を採用する人がある限り、一概には「効果が無い」という判定を下すことはできなかった。

健康ブーム等と相まって、伝承療法等は我々の生活に着実に入りつつある。これら伝承療法が我々の生活に入り、健康で安心のある生活を進めていくために想定される政策手段はリスク・コミュニケーションの観点から政策手段を提言として整理すると図4のとおりである。



各領域において可能な方策・手段

(5) 考察

療法の効果に関する基準づくりに向けた議論の場を設ける必要がある。単なる科学性の根拠だけでなく、文化的、倫理的な面からも効果を考察すると、伝承療法自体の普及促進につながり、健康社会づくりへと向かうと考える。

(6) 引用文献

なし

(7) 成果の発表

なし