

次の三つの表のうち、自分が使いやすいと思うものをお使いください。

日本で示されている食品群（五訂食品成分表 2001 香川綾女子栄養大学出版部 より）

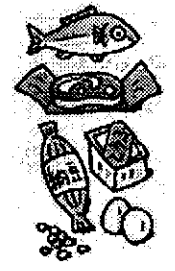
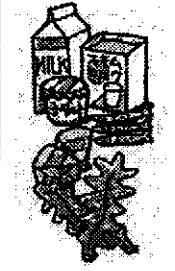

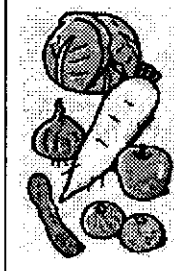
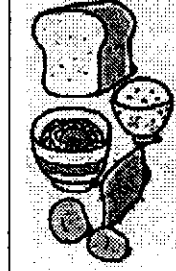

3つの食品群（昭和27年 岡田正美技師）

赤群	黄群	緑群
血や肉をつくる	力や体温になる	体の調子を調える
魚・肉・豆・卵・牛乳	穀類・砂糖・油脂・いも類	緑色野菜・海草・淡色野菜・きのこ

4つの食品群（昭和5年 香川綾）

第1群	第2群	第3群	第4群
栄養を完全にする	肉や血をつくる	からだの調子をよくする	力や体温となる
良質たんぱく質・脂質・ビタミンA・ビタミンB1・ビタミンB2・カルシウム	良質たんぱく質・脂質・カルシウム・ビタミンA・ビタミンB2	ビタミンA・カロチン・ビタミンC・ミネラル・繊維	糖質・たんぱく質・脂質
牛乳、チーズなどの乳製品、卵	豆、豆腐など豆製品、肉、魚介	野菜、芋、果物	穀物、砂糖、油脂

6つの基礎食品群（旧厚生省作成）

1群	2群	3群	4群	5群	6群
魚・肉・卵 大豆 大豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べられる魚・海草類	緑黄色野菜	その他の野菜・果実	米・パン・麺・いも	油脂（注）マヨネーズ、ドレッシングなど多脂性食品を含む
血や肉および骨になる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる	
					

バランスよく食べることに加え、体重が減らないように十分にカロリーのある食品をとることが大切です。特に大切なのは、皮膚や体毛、筋肉や臓器などを再生し修復するために必要な高たんぱくな食品をとることです。つまり、前ページのうちの、1-2群、赤群の食品のことです。

さらに治療中は、膀胱と腎臓を守るために水分をたくさんとる必要があるでしょう。水分は、水やお茶だけでなく、いろいろな形があります。7ページに水分の例をあげました。(注：腎臓や心臓に問題のある方は主治医と相談してください)。

4.治療前の食事

治療前には、カロリーのある食べ物や、たんぱく質の高い食べ物が進められます。具体的には、牛乳、ヨーグルト、チーズ、クリームなど乳製品をもっととったり、卵をとることなどが含まれます。また、油やバターを使いもっとカロリーを増やすような調理方法を用いたりすることもあります。(しかし、揚げ物や、炒め物は、消化にはよくないので、食べられるときに、おとりください)。

食事の工夫は、あなたの体力をつけ、がんやがん治療の影響に対処していけるようにするためのものです。普段健康なときは、普通にバランスよく食事をするだけで十分な栄養をとることができますが、治療中は、難しくなることがあります。



5.治療中の食事

手術、放射線療法、化学療法、ホルモン療法、免疫療法などは、とても強力です。これらはがん細胞を目標としていますが、健康な細胞も影響をうけます。早く成長して分裂する健康な細胞（毛や、口の中、消化器官などの細胞）ががん治療によって影響を受けます。この健康な細胞への影響が不快な副作用を起こし、食べることに影響します。

また、気が動転していたり、心配だったり、怖かったり、心理的に不安定な時も食べられなくなります。食欲不振と嘔気は、神経過敏や、おそれがあるときの正常な反応です。一度治療が始まれば、どんなことが起こるのか、自分がどんな反応をするのかの予測がつかず、その予測によって、不安に伴う食事の問題はよくなるでしょう。

がんの副作用は患者様によって異なります。身体のどこの部分の治療か、どの種類の治療をどのくらいの期間行うか、どのくらいの量の治療をするかによって副作用の出現があるかどうかが決まります。

しかしながら、治療中すべての人に副作用が起こるとは限らず、ほとんどの副作用は、治療が終わったらなくなります。また副作用は、薬でコントロールできます。あなたの医師と、あなたの治療と、副作用の可能性について話をしてみましょう。

病院に入院中や治療中は、あなたの医師や看護師、または栄養士と話をしましょう。彼らはあなたの質問に応え、どんな食事や軽食、食べ物がよいのか、どのように食事の問題に取り組んだらいいかなど教えてくれます。治療が終わってから問題がおこったら彼らにまた色々聞いてください。他の患者様の方法なども聞いてみましょう。



1) 食欲がないときの考え方

がん治療中の食事や栄養については、厳しいきまりや、特効薬のようなきまりはありません。

ある人は、治療中いつもと変わらない食欲があって変わらない食事がとれるでしょうし、他の人は、全然食べる気がしない日があったり、食べ物のことを考えるだけでも気持ちが悪くなったりするかもしれません。

以下のことは、そのような症状があったときの対処法として覚えておいてほしいことです。

- ・ 食べられるときには、十分なたんぱく質とカロリーが必要です。たくさん食べることができないときは何回にもわけて、軽食をとるようにしましょう。たんぱく質とカロリーは、力をつけます。身体の細胞の崩壊を防ぎ、がん治療によって影響を受けた細胞を再生します。
- ・ 朝のほうが食欲がある場合が多いようです。そのときは、朝にたくさん食べるようにしましょう。または、一日のうち、もっとも食べる食事を一日の早い時期にとり、食べることに興味がない場合は、夜の食事に市販の流動食やミルクセーキなどのような簡単にとれる液体の食事をとりましょう。
- ・ もしあまりにも具合が悪くて、1-2種類のものしか食べられないのであれば、それを食べ続けてください。それからよくなったら他のものを食べてみましょう。また、流動食のような栄養補給剤でカロリーとたんぱく質を補う工夫もすることができます。

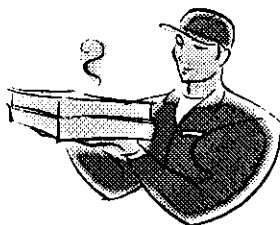
- ・ 全然食べることができない日があったとしても、そればかりを心配しないでください。そのときは、あなたの気分がよくなることを何かしてみましょ。そして、食べる気がしてきたら、食べてみましょ。2-3日しても食べられない場合は、主治医に相談しましょ。
- ・ たくさんの水分（ミネラルウォーターなど）をとるようにしましょ。とくに食べる気がしない日はたくさん飲むようにしましょ。水は、あなたの身体の機能に重要なものです。ですから、あなたの身体が働くために十分な水分があることが大切です。だいたい大人で、一日コップ6-8杯の水分摂取が目標です。日中に水のボトルや水筒を持ち歩くようにしましょ。そうすれば水分をとる習慣がつくかもしれません。どのようなものが水分として取りやすいか、リストを7ページに示しました。



2) 食がすすまない時の工夫

しっかりと食べなければいけないとわかってはいても、食べられない日々もあるものです。吐き気、または口や喉のトラブルといった副作用が原因で、食べ辛かったり痛みのために食べられなかったりする時があるでしょう。また、気分的に落ち込んだり、疲れを感じたりする時も、食欲が出ないでしょう。気持ちが沈んで食べれない場合は、気分転換などの方法を取り入れることがいいかもしれません。ここでは、食欲がないときに取り入れる工夫をあげました。

- ・ 食べたいと感じた時に、軽食やおやつを食べましょ。毎日規則的に3食と、決める必要はありません。
- ・ 間食時に、栄養のあるもので食べたいと思うものを食べてみましょ。
- ・ 目新しい食品や調理法を取り入れて、食事療法に変化をもたせましょ。人によっては食べ慣れた料理の方がいい場合もあります。
- ・ 可能であれば、食事の前に少し歩きましょう。空腹感が出てくるかもしれません。
- ・ 食事の仕方を少し変えてみましょ。例えば、食卓に花やろうそくを飾ったり、別の場所で食べるとか工夫しましょ。
- ・ 友人や家族といっしょに食べることも一案です。一人で食べる時にはラジオを聞いたりTVをつけていたりする方がよい場合もあります。
- ・ 食事をゆっくりと時間をかけてたべましょ。
- ・ また、一人で住んでいる場合は、「食事の宅配サービス」を利用するのも一案です。家の近くで食事の宅配を行うところを探してみるのもよいでしょう。

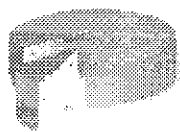


3) 外来治療中の工夫

外来で通院して治療を受けている場合は、待ち時間等で、点滴中に食事の時間にかかるかもしれません。そのようなときのために、食べられるもの、おにぎりや、軽いスナック菓子、水やジュースのボトルなど持ち歩くとよいでしょう。また、シュガーレス（これは虫歯予防のためですが）のキャンディーや、ガムなど持ち歩くのもよいかもしれません。

簡単なスナックの例

パン・マフィン・クラッカー
 ポップコーン
 胚芽のはいったクッキーやケーキ・シリアル
 チーズ・チーズケーキ
 カステラ
 フルーツ（生の果物、缶詰、乾燥フルーツ、甘く煮たものなど）
 アイスクリーム
 ミルクシェーク
 市販のインスタント粉やきなこを入れたミルクシェーク
 牛乳・ヨーグルト
 スティック野菜やゆでたブロッコリーなど
 おにぎり・サンドイッチ
 市販のスナックバーや、バランス栄養のクッキー・ゼリー
 ゆで卵
 卵ボーロ・ウェーハース
 せんべい



透明な水分の例



おすまし、フイヨン

透明なトリ肉スープや、魚スープ

炭酸飲料

ぶどうジュース・果汁飲料

果実が入っていないフルーツ味の氷

はちみつ・ゼリー・ゼリー仕上げのデザート

アイスクャンディー

スポーツドリンク、アミノ飲料

裏ごしした柑橘類のジュース・レモネード

裏ごしした野菜ジュース

お茶（緑茶、ウーロン茶、麦茶、紅茶など）

水（さまし湯、ミネラルウォーター）

濃度の濃い水分としての食べ物の例



すべてのフルーツジュース・ネクター

肉、魚のスープ・みそ汁

バター・クリーム・オイル・マーガリン

コーヒー・紅茶

ヨーグルト・アイスマルク

果汁飲料・フルーツパンチ

はちみつ・ゼリー・シロップ

栄養補給剤

牛乳（無脂肪乳、低脂肪乳、成分無調整乳などすべて）

ミルクセーキ・カスタード・プリン

ババロア・牛乳ゼリー・シャーベット・アイスクリーム

ポタージュ・野菜のピューレ

うらごししたシリアル

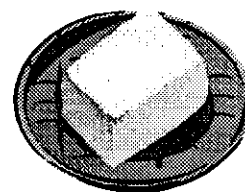
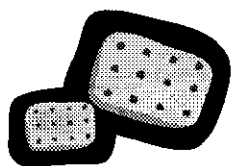
おじや・雑炊・おかゆ・煮込みうどん

化学療法中の食事の工夫に消化のよい食事があります。これは治療中に、吸収がしにくかったり、下痢や胃もたれなどがあり栄養が十分にとれないときなどに役に立ちます。

消化のしやすい調理法は、煮る、蒸す、ゆでる方法です。それから、焼き物、炒め物、揚げ物の順に消化しにくくなっていきます。

消化しやすい食べ物

粥・おじや・雑炊・煮込みうどん
 フレンチトースト・ソフトパン
 半熟卵・茶碗蒸し・卵豆腐・
 炒り卵・温泉卵・スクランブルエッグ
 卵とじ煮オムレツ・かき玉汁・プリン
 鯛・ひらめ・かれい・あじ・たら・マグロ・さけ・かきなどの煮物・焼き物
 グラタン・シチュー・つくね煮・蒸し鶏
 肉団子スープ煮・煮込みハンバーグロールキャベツ・そぼろ煮
 クリーム煮・シチュー・ババロア・牛乳・ヨーグルト・チーズ
 アイスクリーム・牛乳ゼリー
 湯豆腐・冷や奴・豆腐のあんかけ・みそ煮・炒り豆腐・白和え・納豆・みそ汁生
 揚げ含め煮
 含め煮・そぼろ煮・粉ふきいも
 マッシュポテト・ポテトサラダ・とろろいも
 野菜の煮物・野菜のスープ煮・煮浸し・卵とじ煮・みそ汁
 お茶・麦茶・紅茶・乳酸飲料・ジュース・清涼飲料水
 ビスケット・プレーンクッキー
 キャンディー
 カステラ・卵ポーロ・ゼリー



6.治療後の食事

治療のあとは、食欲がでてきて、また食べたいと思うようになるでしょう。このときには、治療をしていないときのような、バランスのよい健康的な食事をとるようにするといいでしょう。現在、がんを再発させないための食事の研究はとくにされていません。しかしながら、正しい食生活は、力をつくり、身体の細胞を再生し、気持ちよく生活することを助けるでしょう。

- ・ 食事はいつもバランスよくとりましょう。これはたくさんの種類の食事をとることでバランスがよくなります。
- ・ 野菜や果物をとるようにしましょう。ビタミンやミネラルや繊維をとることができます。果物は甘いものを食べすぎるのはほどほどにしましょう。
- ・ 胚芽を含んだ食品を食べましょう。玄米や、胚芽米、胚芽パンやシリアルです。これらは、食物繊維や、ミネラル、ビタミンがとれます。
- ・ 脂肪、塩分、砂糖、アルコール、くん製や、つけものなどは、とりすぎないようにしましょう。低脂肪牛乳をとったり、煮たり、蒸したりする調理方法を使い脂肪をカットしたり、醤油をたくさん使う代わりにだしをきかせたりすることで塩分を控えられます。外食で例えばラーメンなどの汁を全部飲まない、コーヒー紅茶に砂糖をいれない、など工夫ができます。



人によっては、化学療法の治療とともに、胃や腸の手術をおこなったりしているかもしれません。そのような方は、主治医や、看護師、管理栄養士などに相談し、自分にあった食事の計画をたてるようにしましょう。

<治療前のように食べるためのヒント>

- ・ 簡単に作れる食べ慣れた食事を作りましょう。
- ・ 2-3回食べられるぐらいの量をつくり、冷凍保存しておけば、調理したくないときに、解凍してすぐに食べられます。
- ・ スーパーマーケットにある一人用のおそうざいやサラダなどを使って調理の準備を簡単にしましょう。
- ・ 普通に食事をしていたときに特にやっていたあなたの方法（テレビをみながらとか、音楽をかける、など）をもう一度やってみましょう。
- ・ 家族や親戚、友達に食事の買い物や準備をおもいきって頼んでみましょう。

7.化学療法中に起こりうる副作用と関連した食事のヒント

ここからのページは、化学療法中に起こりうる副作用と関連した食事のヒントをあげています。



1)嘔吐があるときの食事の工夫

- ・ 一度にたくさん食べることは避けましょう。そうすることによって、胃が満杯になる感じを抑えることができます。一日に3回（ないし1、2回）大きい食事をする代わりに日中少しずつ食べましょう。
- ・ 食事中の飲み物は避けましょう。飲む際は、食事の前後少なくとも1時間は空けましょう。
- ・ ゆっくり時間をかけて食べたいときに食べたり飲んだりしましょう。
- ・ 冷たく口当たりのよい飲み込みやすいものを取りましょう。（卵豆腐、茶碗蒸し、絹ごし豆腐、ヨーグルト、プリン、ゼリー、アイスクリームなど）
- ・ 味付けも自分の好みにあわせましょう。
- ・ 食事の量をへらし、品数を多くしましょう。
- ・ お菓子や揚げ物、脂っこい物は避けて下さい。
- ・ 冷たい料理か、室温程度の料理を食べましょう。そうすれば臭いの強さが気になることはありません。
- ・ 消化を助けるためによく噛んで食べましょう。
- ・ 吐き気が午前中に起こるようであれば、寝床から起き上がる前に、シリアルかトースト、またはクラッカーのような乾燥したものを食べてみましょう。（ただし、口内や喉に傷がある場合や、唾液が少ない場合は実行しないで下さい。）
- ・ リンゴジュースやグレープジュースのように、甘味を加えられていない、冷たくて透明なジュースを飲みましょう。または、炭酸のぬけたジンジャーエールや、炭酸のない清涼飲料水を飲みましょう。電解質バランス飲料・栄養バランス飲料などは、体力保持によいでしょう。
- ・ 水分は積極的にとりましょう。
- ・ 氷、またはミントなどの清涼感のある飴をなめましょう。（ただし、口内や喉に傷がある場合は飴をなめてはいけません。）
- ・ 気になる臭いは避けて下さい。例えば、料理、たばこ、香水など。
- ・ 料理したくない時のために、前もって数日分の食事を準備し冷凍しておきましょう。

2) 口内炎のあるときの食事の工夫

口内炎や、喉が痛いときは、食べにくくなります。栄養を十分つけて口内炎の回復を図ることが必要です。

- ・ 柑橘類（ジュースも）や、強い香辛料を使っている食べ物は刺激になるのでさける。
- ・ メロン、キウイ、トマトなどはしみる感じが強いという報告があります
- ・ 食事の温度は人肌程度にする。
- ・ やわらかい食事をとる。
- ・ アルコール、タバコをさける。
- ・ 飲み物に食べ物を浸して食べる。（ミルクティーにクッキーをひたして食べるなど）。
- ・ 食べられそうな食物をためしてみる（アイスキャンディー、プリン、ミルクセーキなど）
- ・ シュガーレスキャンディや、氷の固まりをなめる。



3) 味覚異常のあるときの食事の工夫

化学療法によって、味蕾細胞（味覚に関わる細胞）や、末梢神経の障害や、唾液分泌の低下などによって味の変化を感じる場合があります。味覚以上は塩味が鈍感になったり、苦く感じたり、甘みに敏感になったり、味を感じないなど人によって様々です。

- ・ 塩味での感覚がいつもと違う場合は、塩、醤油、みそなど塩味のもとになる調味料を変えたり、だしやごまの香り、酢の物など試してみましょう。
- ・ 甘みに対して敏感に感じる場合は、塩味を濃いめにしてみたり、砂糖控える、酸味を利用する、スパイスを利用するなどご自分にあったものを試してみましょう。
- ・ 味を感じないときは、味付けを濃くしたり、酢の物、汁物、果物をとる回数を増やす。食事の温度をさまして食べるなどしてみましょう。
- ・ 食べ物が苦く感じる場合は、苦みをけすために、ドロップやキャラメルを食べてみましょう。まただしをきかせた汁物や、香辛料をつかうなどこれも個人差がありますので自分にあったものを試してみましょう。

- ・ 口の中が乾燥するときは、
梅干しをなめる。
キャンディーをなめる
シュガーレスのガムをかむ
水分をとる。
レモン水や、硼酸水などでうがいをする。
人工唾液などを処方してもらい使用する。
飲みこみやすい水分の多い食事をとる。

4) 体重減少がきになるときの食事の工夫

少量でカロリーがある食事を工夫してみましょう。

バナナケーキ
きなこ牛乳
アイスクリーム
間食をとる
好きなものを少しずつでも食べる。



5) 下痢のあるときの食事の工夫

下痢のあるときは、脱水を防ぐために水分摂取をこまめにしましょう。
ナトリウムやカリウムが不足しないように、汁物や、市販のスポーツ飲料などの摂取、
また消化のしやすいものをとることがあげられます。
7-8 ページの表の食品などでたべられそう、飲めそうなものを工夫してみましょう。

6) 便秘のあるときの食事の工夫

化学療法で治療中は、治療による自律神経への影響などで腸の蠕動運動が抑制されたりします。また、食欲がないことで普段より食事量が減ったり、活動量がへったりすることも便秘の原因となります。
便秘については、普段の排便の様子を主治医に伝えるとともに、あなたの抗がん剤の

副作用で便秘がおこりやすいかどうか、緩下剤などの薬の処方があるかどうかについて、主治医と相談してみましょう。また普段使っている緩下剤などがある場合は、その使用についても主治医に伝えて使用してください。

食事の工夫としては、便秘には、繊維のあるものがよいといわれています。これらは消化のよい食べ物とは対症的になりますので、食欲もなく、便秘があるというときは、やはり食べられるものを食べるのが優先となるでしょう。また、便は、大腸にたまった時間が長ければながいほど、水分を失って堅くなりますから、水分を十分にとり、定期的な排便習慣を見つけることが大切になります。

水分は飲めるもので摂り、飲みにくい人は、水分のたくさんある食事をとることで補えます。

8. その他のヒント

<お酒を飲んでもいいですか？>

少量のアルコールは、あなたをリラックスさせてくれるし、食欲を高めるのにも役立つでしょう。しかし一方で、口内炎などの粘膜の炎症を悪化させたり、アルコールがある種の薬と反応し、薬の効きめを減らしたり、副作用を悪化させたりする場合があります。ですから、化学療法の期間中は、アルコールの量を減らすか、完全にアルコールを抜かなければならない場合があります。ビールやワイン、または他のアルコール飲料を飲んでよいかどうか、必ず医師に確認しましょう。

<ビタミン剤やミネラル栄養補助剤を飲んでもいいですか？>

バランスよく食事をしていれば、身体に必要なビタミンやミネラルを食事から得ることができます。食事療法も計画的な栄養摂取も、ガンを「治す」ことはできないし、またビタミン剤やミネラル栄養補助剤の摂取が、医療にとって代わるものとは、決してみなされないということです。ビタミン剤や、ミネラル栄養補助剤のなかには、とりすぎることは身体によくないという研究報告もあります。主治医と話しあってください。

<食べ物の扱い方の注意>

化学療法中は、免疫力が下がるため、感染予防に気をつけなければなりません。白血球の下がり具合によりますが、とくに無菌食などにする必要はありませんが、主治医と身体の具合を相談しましょう。

以下にしめすことは、普段の食事の準備にも言える注意です。

- ・食事を準備するときはよく手をあらう。

- ・食器や調理器具も清潔にする。
- ・生で食べる野菜やフルーツはよく洗う。
- ・肉の調理ではよく火を通すようにする。
- ・低温殺菌した牛乳を飲む。
- ・肉や卵はよく調理して食べる。
- ・貝を生で食べるときは、生食用のものを買い、すぐに食べる。
- ・夏場などは、弁当やスナックをもち歩くときは、アイスボックスを使う。

9.副作用チェックリスト

自分の副作用の状態をチェックしてみましょう。

治療の種類 _____

何週目 _____

日にち何日から _____

	月	火	水	木	金	土	日
治療あり							
体重							
食欲							
口の中の 痛み・乾燥							
嘔気							
嘔吐							
便秘							
下痢							
疲労感							

メモ：

参考文献

National Cancer Institute (1997), (1999). Chemotherapy and you

National Cancer Institute (1997). Eating hints

田村和夫(2003). がん治療副作用対策マニュアル 南江堂

国立がんセンターホームページ. 食事

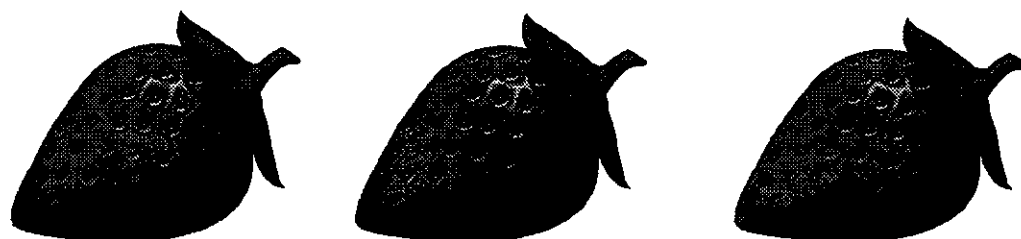
<http://www.ncc.go.jp/jp/ncc-cis/pub/care/010327.html>

飯野京子,坂本照美(2003).食事のセルフケア支援, 看護学雑誌 67(10). 959-966

畠山明子,足利幸乃(2003).便秘のセルフケア支援 看護学雑誌 67(10). 975-986

香川綾(2001). [五訂] 食品成分表, 女子栄養大学出版部

米国対がん協会著 坪野吉孝 訳・解説 (2002). 「がん」になってからの食事療法
米国対がん協会の最新ガイド, 法研



外来化学療法を受けるがん患者のサポートプログラムの開発研究班
代表：内布敦子
連絡先：〒673-8588 明石市北王子町 13-71 兵庫県立看護大学内
電話・fax：078-925-9435
e-mail: atsuko_uchinuno@cnas-hyogo.ac.jp

代替・補完療法とどうつきあうか

このパンフレットは、病院で化学療法を受けながら、民間療法をはじめとする代替・補完療法とどのようにつきあったらよいか考えるためのものです。「専門雑誌に発表された論文」や「書籍」からの知見を整理して、考えるための情報を提供するものであって、決して個人の責任で実施するさまざまな療法を制限するものではありません。



このパンフレットの趣旨

がん患者様にとって代替・補完療法とどのようにつきあうかという課題は、非常に興味ある課題といえます。医学的治療によって完治するという保証がなく、治療が終了しても再発の危険にさらされる場合、人々は効果の検証されていない方法であっても頼りにして、高額な費用を支払って特定の療法を受けようとします。自分自身や大切な家族の命が助かるかもしれないという希望や期待をもって、非常に高価な施療を受け、身体的にも経済的にも大きな負担を負いながらその療法を続けることもあります。

一方、自分の身体にあった健康法と出会い、医師の行う治療を受けながら、より快適な生活を維持して、病気とうまくつきあっている人々もいます。

私たちは氾濫する様々な療法とどのようにつきあっていけばいいのでしょうか？

このパンフレットは、代替・補完療法に関して出版されている文献や米国の研究機関の見解をもとに、代替・補完療法に対する見解や対応法について述べています。

注) 広い意味では、健康のために必要な生活習慣の調整、良質な睡眠の確保、バランスのとれた食事、ストレスマネジメントなど健康な生活のための一般的な知識もまた代替・補完療法ととらえることができますが、このような広範囲の知識は他のパンフレットに譲ります。

目 次

I. 代替療法とは、補完療法とは？	1
II. がん患者様や家族の心理と代替・補完療法	1
III. 代替・補完療法に対する患者様の構え	2
IV. 代替・補完療法を取り巻く社会と医学的見解	2
V. 代替・補完療法に対する医師や看護師の対応	3
VI. 代替・補完療法を試してみる時、 どのようなことを考慮すべきでしょうか？	4
VII. 医師や看護師に代替・補完療法について どのように聞けばいいのでしょうか？	5
VIII. 代替・補完療法に関心があるときは次のことを考慮しましょう。	6
参考文献	13

I. 代替療法とは、補完療法とは？

代替療法という使い方をするとき、「何かの代わりに（例えば医学的治療の代わりに）」という意味で用い、「医学に取って代わる」という意味になります。「補完療法」というときは従来の医学的治療に加えて「補足的に」他の療法も行うというときに用いられますが実際にはあまり区別されないで用いられています。

代替療法には、鍼、カイロプラクティック、マッサージ、東洋医学などが挙げられますが、現実には医学的治療を全く行わないで代替療法だけを行っている人はまれです。補完的に用いられる療法には、栄養補助食品、アロマセラピー、リラクゼーション、イメージ療法などがあります。

このパンフレットでは、特に区別をせず代替・補完療法という言葉を用います。従来の医学的治療方法とは異なる考え方で提供される療養法で、多くは医療保険によって保証されていないものについて記載しました。

II. がん患者様や家族の心理と代替・補完療法

がんになると多くの人が病院で医学的な治療を受けるほかにいわゆる免疫力を高めることを目的として何らかの代替・補完療法（または民間療法）を試しているようです。米国で2002年に行われた調査では、69%のがん患者様が何らかの代替・補完療法を少なくとも1回は試しているということです（Richardson,2000）。がんの発生メカニズムを考慮すると、免疫力の維持を行うことが患者様にできる最大のことであり、この認識は広く一般に知られており、食事や生活の仕方、ストレスマネジメントなどの日常生活調整のほかに特定の食品、気功やヨガなどの東洋医学などが多くのがん患者様によって実際に用いられています。

がん患者様の多くが代替・補完療法を試みている理由の最大のものは、西洋医学が提供する治療法がどこまで行っても確率でしか完全治癒ないしは生存率を示すことができないために、命の保証を得ることができないといったものです。生き延びたいという欲求は自然なものであり、人間が持っている本質的な欲求です。この欲求を満ち、死の不安から逃れるために人々は代替・補完療法を試みているといっても過言ではありません。代替・補完療法や補完療法を求める心の動きは人間として極めて正常なものですし、むしろ健康な心の動きと言うこともできます。

Ⅲ. 代替・補完療法に対する患者様の構え

代替・補完療法を考えるととき詐欺的な療法についても同時に考えねばなりません。科学的に実証できない高価で何の価値もない、時には害のある療法はほとんどの場合淘汰されますが、淘汰されるまでの間、被害にあう患者様が必ずいます。患者様には、効果が検証されていないことを含めてよく吟味し、その療法を自らの責任で選択するという構えが必要になります。

がん患者として多くのメッセージを新聞をととして伝えてきた井上平三氏は、「薬をもつかむ思いで代替・補完療法に気持ちが入るのは事実であるが、主治医に使用上の注意を聞き、ある程度自分でも勉強し、安くて安全で長続きする療法を選ぶことが大事である」と述べ、代替・補完療法から一定の距離を置いてつきあうことを勧めています。

代替療法について点検する方法は、5ページから記載しました。

Ⅳ. 代替・補完療法を取り巻く社会と医学的見解

代替・補完療法を医療としてとらえ、「代替・補完医療」という言い方もされています。代替・補完医療は「現代西洋医学領域において、科学的未検証および臨床未応用の医学・医療体系の総称」と定義づけられています（日本代替・補完医療学会）。英語では alternative medicine または alternative and complementary medicine、時に alternative therapy という言葉が用いられています。代替・補完医療は外科手術のように腫瘍を取り除いたり、出血性ショックなどの生命の危機状態を切り抜けるような効果は持っていませんが、慢性疾患や日常的なストレスマネジメントなど身体の具合を調整する事に関してはこれまでも広く用いられてきました。先進国では医療が多くの慢性疾患（がんでさえ今や慢性疾患である）の治療に多額の費用が投入されるようになり、財政的な問題が生じています。このような経済的状況が比較的安価な代替・補完療法が医療として注目される背景を作っています。開発途上国では、いまでも医療といえば代替・補完療法が主流です。日本代替・補完医療学会の情報によると WHO の世界健康業務分類の 65～80% は伝統的医療として分類されており、西洋医学の恩恵に預かっている人たちは意外と少ないといわれています。

米国では、医療費の高騰に伴い、政府や保険会社が慢性病の予防に対する効果を期待して代替・補完医療を保険の対象として考えられるようになりました。一つの原因だけでは発症しない慢性病に対して原因撲滅型の西洋医学より遺伝や環境、生活など全体的にアプローチする代替・補完療法がゆっくりではあっても効果がある