

研究論文・21

日本における心の健康と未病ケアでの ホメオパシーの有効性の検証 (ケース分析, 利用者調査, 文献調査)

由井 寅子*

1. はじめに

ホメオパシー(同種療法)は、いまから200年前にドイツ人医師サミュエル・ハーネマンが体系化し、世界で10億人以上が利用している健康法であり、特に、人を統合的にみることを推進し、心と体の両方からアプローチできる療法である。日本におけるメンタルヘルスと未病ケアの分野で、ホメオパシーがどのように貢献できるかを示したい。そのため、342人を対象にしたホメオパシーにおける心のケアの有効性調査や、利用者の主訴分析、文献調査、ケース分析などを行った。

2. 目的

ホメオパシーの健康相談を実施したクライアントの主訴分析や、ホメオパシーを普段から家庭で利用している方にアンケートを送付し、実態調査と文献研究、臨床実績などにより、ホメオパシーのメンタルヘルスや未病ケアにおける有効性を検討することを目的とする。

3. 方法

1. ホメオパシー健康相談会クライアントの主訴分析

日本ホメオパシーセンター東京本部、大阪本部、福岡本部の3センターで2006年6月から7月に行ったホメオパシー健康相談会の主訴の疾患別分類を行い、精神疾患を集計した。

2. 全国アンケート調査「心の健康へのホメオパシーの応用」実施

日本ホメオパシー医学協会(JPHMA)では、ホメオパシー利用者の会である「ホメオパシーとらのこ会」(家族会員含め3万人)を対象に第3回目となる全国調査を実施し、心の健康について利用者側からみたホメオパシーのニーズ、満足度、利用実態などを調査した。

3. メンタルヘルスの分野でのホメオパシーの海外の学術事例、ケース、文献研究

既に多くの実践が行われている海外でのメンタルヘルスの分野でのホメオパシーの応用について、学術事例、ケース、文献研究などを行った。

4. 結果

1. ホメオパシー健康相談会クライアントの主訴分析

1,344件の主訴の中で、精神疾患に分類されるものが319件(24%)と4人に1人の割合であり、皮膚疾患266件(20%)を抑えて精神疾患の主訴が最多であった。その精神疾患319件の詳細をみると、うつ病45件、慢性疲労症候群34件、パニック症28件、情緒障害26件など、幅広い精神疾患でホメオパシー健康相談が行われていることがわかった(表1, 2)。

2. ホメオパシー利用者全国実態調査

1) 心のケアへのホメオパシーの応用状況

342名の方から回答があり、ホメオパシーを心と体、双

*日本ホメオパシー医学協会

表1 ホメオパシー健康相談における主訴の疾患別分類

主訴別(大分類)	件数	構成比(%)
精神疾患	319	24
皮膚疾患	266	20
耳鼻咽喉疾患	130	10
女性性器・乳房疾患	90	7
呼吸器疾患	81	6
腫瘍	73	5
神経・筋疾患	70	5
消化器・肝臓・泌尿器疾患	61	5
免疫不全	52	4
体質改善など	48	4
その他	154	11
合計	1,344	100

日本ホメオパシーセンター本部センター健康相談利用者
(2006年6～7月)実態調査より。

方、または心のケアに使っている方が276名と8割を超え、276名のうち、「心のケア」にホメオパシーが「とても役立っている」が135名、「役立っている」の121名と合わせ256名(9割以上)の方が心のケアに「役立っている」と認識していることがわかった(図1)。

アンケート回答者自身以外にもホメオパシーを活用している方が213名(62%)と、自身のみのケアでなく、家族など周りの人の心のケアへの活用率も高いことがわかる。この213名のうち、188名(88%)が自身の子どもへの活用を行っている。なお、回答者の96%が女性であり、パートナーの心のケアへの応用は95名と子どもの場合の半分程度にとどまっていた、男性へのホメオパシーの利用浸透が女性より遅れる傾向がみられる。また、ペットの心のケアに使用すると35名から回答があり、ペットにも有効であることがうかがえる。

また、日本ではホメオパシーの家庭用キット保有率(回答者の92%)がインドなど他国に比べ高いことも特徴であり、自分自身でレメディーを選択するセルフケアでホメオパシーを活用している人の割合も高い。

2) 精神面をケアする薬との関係

回答者の3割、106名が過去に精神面のケアをする薬を摂ったことがあると回答。「ホメオパシーを始めて精神面のケアをするお薬の量に変化はありましたか?」という設問への回答では、「使わなくなった」60名、「大幅に減った」6名、「少し減った」18名、「変わらない」12名、「増えた」3名、「未記入その他」7名(例:既にやめていた、など)となった。

表2 ホメオパシー健康相談における精神疾患の主訴別分類

中分類	小分類	件数
器質性精神障害	せん妄	1
	幻覚症	1
精神症		1
精神遅滞		2
発達障害	運動発達遅滞	2
	学習障害	5
	言語障害	2
	アスペルガー症候群	6
	自閉症	12
統合失調症	うつ病	45
	分裂症	3
パニック症		28
神経系の症状	情緒障害(情緒不安定)	26
	音声・失語障害	1
神経性障害	強迫性障害	4
	恐怖症	7
	重度ストレス	9
	神経症(不安症含む)	21
	慢性疲労症候群	34
	摂食障害	19
	夜驚症	1
	心気症	11
	神経性多汗症	3
	不定愁訴症	19
	ヒステリー	8
	多重人格症	1
人格および行動障害	虐待症候群	3
	ADHD(大人)	2
	ひきこもり(大人)	5
小児の行動障害	チック障害	1
	行為障害	5
	多動性障害	5
	登校拒否	9
	ひきこもり	3
	反抗期の問題	2
	自慰	1
その他	無気力	2
	子育てのイライラ	9
合計		319

日本ホメオパシーセンター本部センター健康相談利用者
(2006年6～7月)実態調査より。

JPHMA ホメオパシー利用実態 全国アンケート調査結果

心の健康へのホメオパシーの応用

今回の調査結果は、ホメオパシーが、セルフケアにおいてもプロの療法士によるケアにおいても「心」の問題に対して有効であることを裏付けるものとなりました。また、ホメオパシーは子育てにおける親子での心のケアにも広く応用されており、精神的なお薬への過度な依存からの自立にも有用なことがわかりました。尚、回答者個々の心の問題に対する取り組み事例などのコメントの詳細は、JPHMAのwebサイトに掲載させて頂いております。

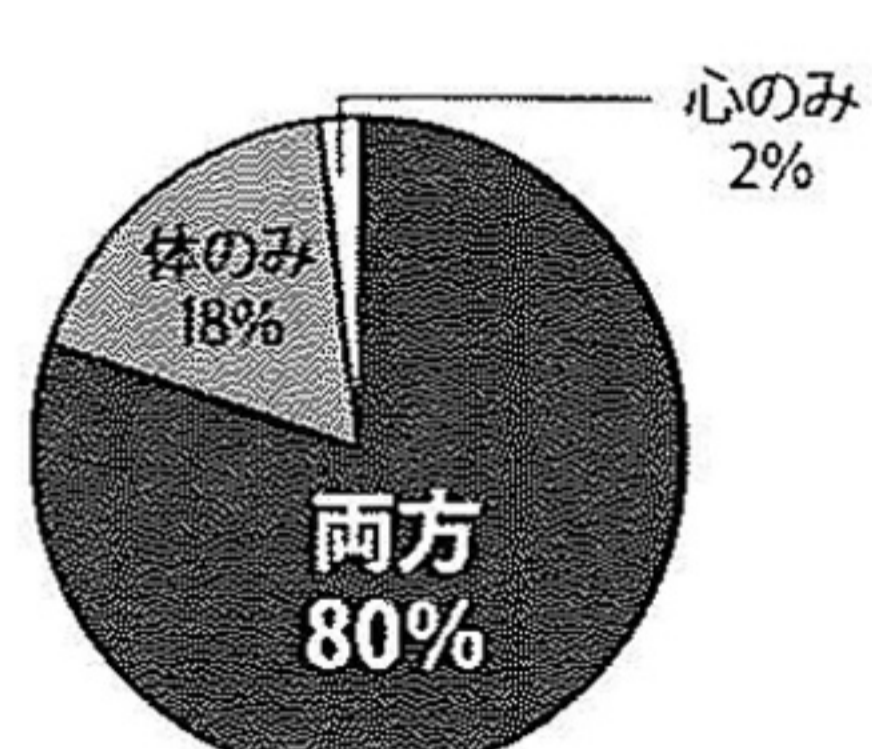
2009年9月～10月実施

【回答者プロフィール】 回答者数 342名 ■ 性別：女性96%/男性3% ■ 年齢：20歳代以下5%/30歳代43%/40歳代38%/50歳代以上15% ■ セルフケアのための家庭用キット保有率92% ■ レメディー使用期間 平均2年11ヶ月

■心のケアへのホメオパシー活用状況

● ホメオパシーを心と体どちらのケアに使っていますか？

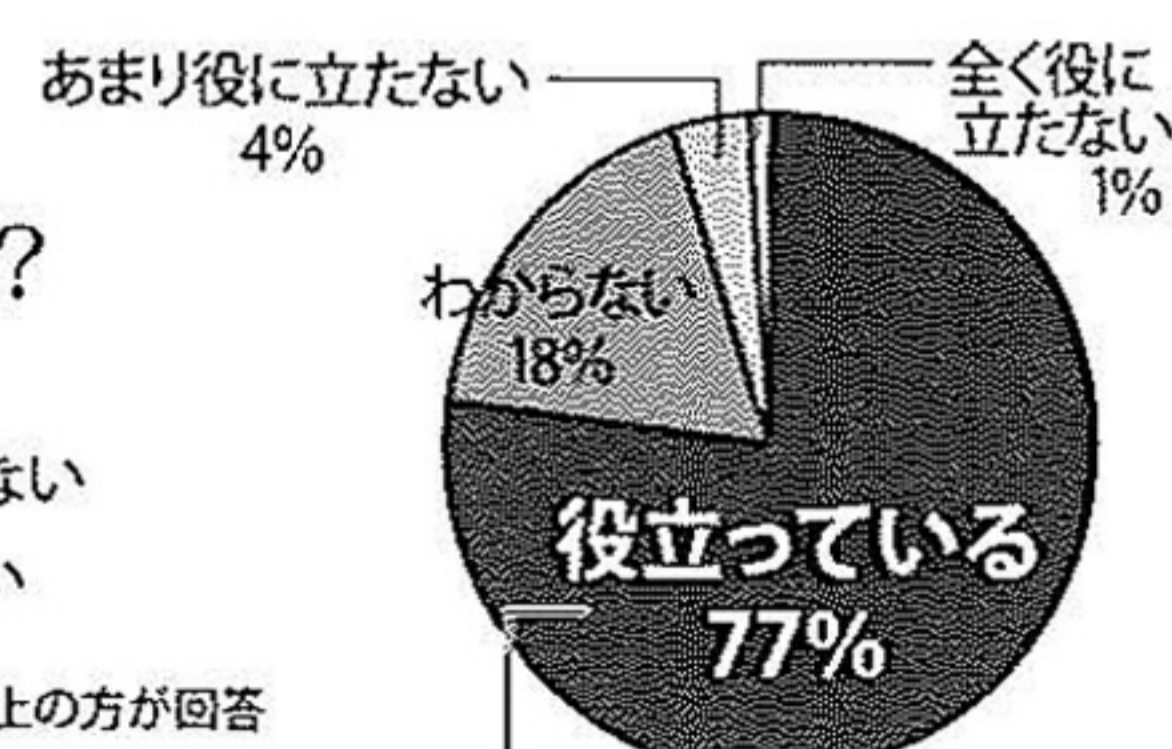
- 心と体の両方に使っている
- 主に体のケアに使っている
- 主に心のケアに使っている



※8割以上の方が心のケアにも活用

● ご自身の心のケアに役立っていますか？

- 役立っている
- あまり役に立たない
- わからない
- 全く役に立たない

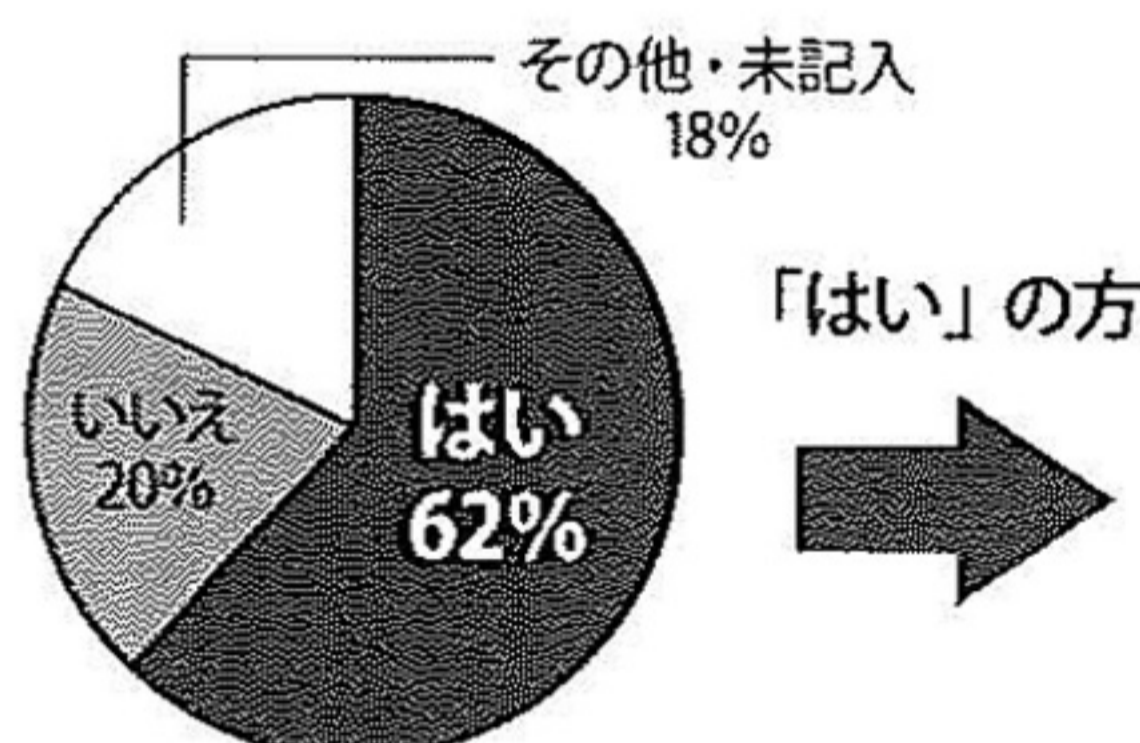


※左記設問で心のケアに「役立っている」と9割以上の方が回答

「とても役立っている」+「役立っている」の合計

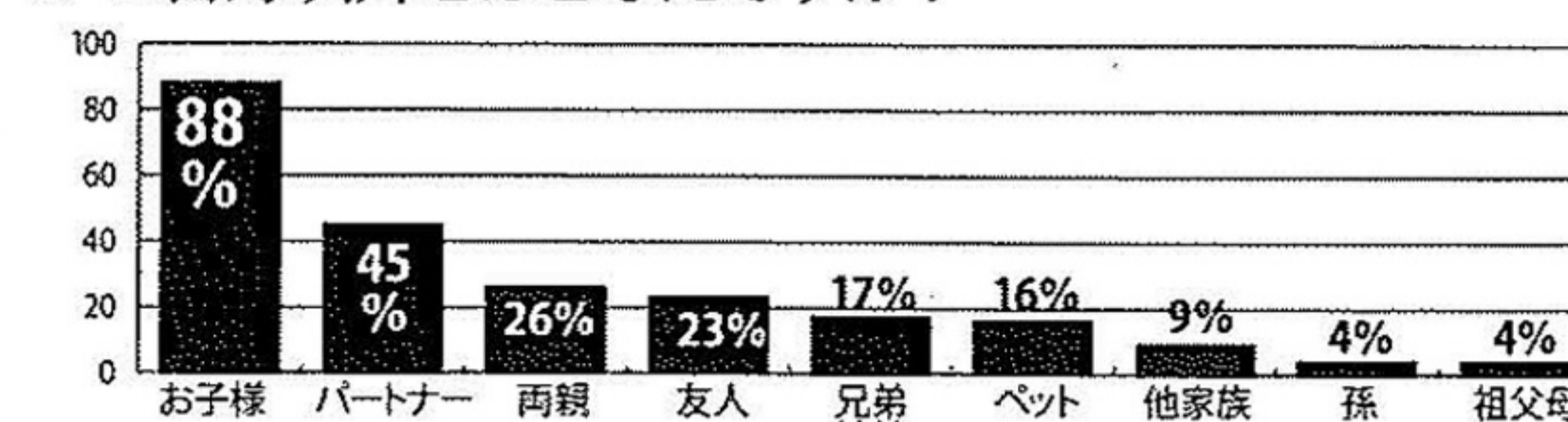
● ご自身以外の心のケアに使っていますか？

- はい
- いいえ
- その他・未記入



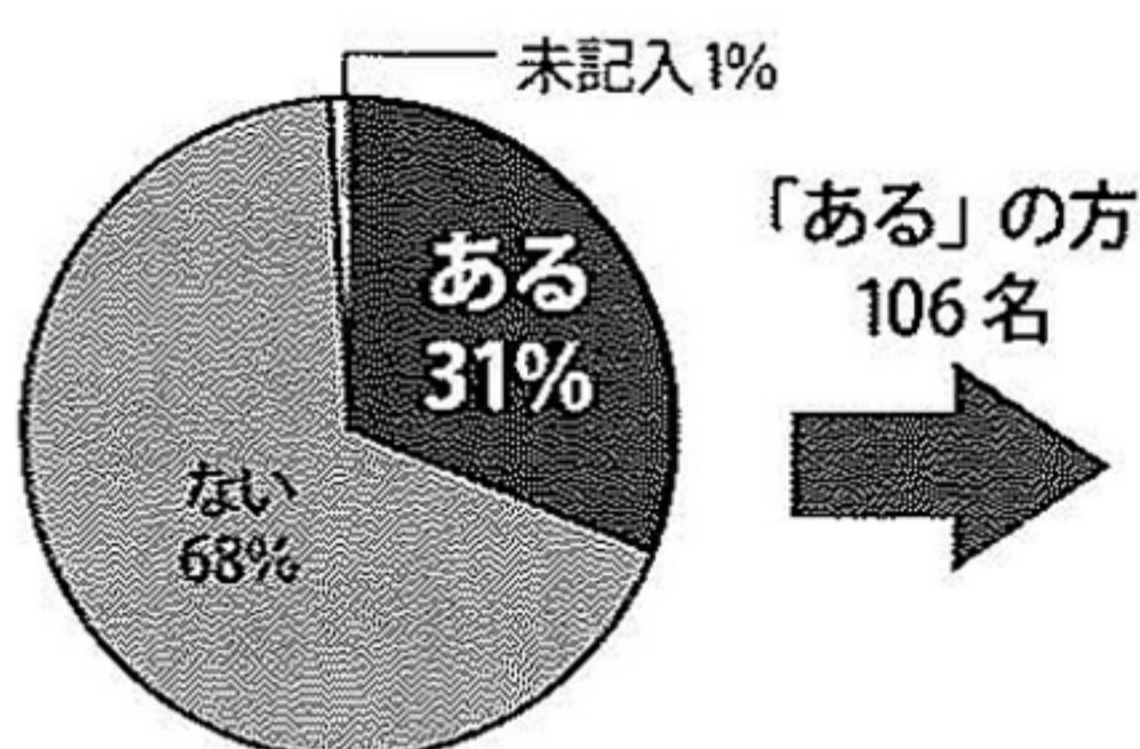
※ご自身以外の心のケアにも6割の方が応用

● ご自身以外とはどなたですか？



● 精神面のケアにお薬をとられたことはありますか？

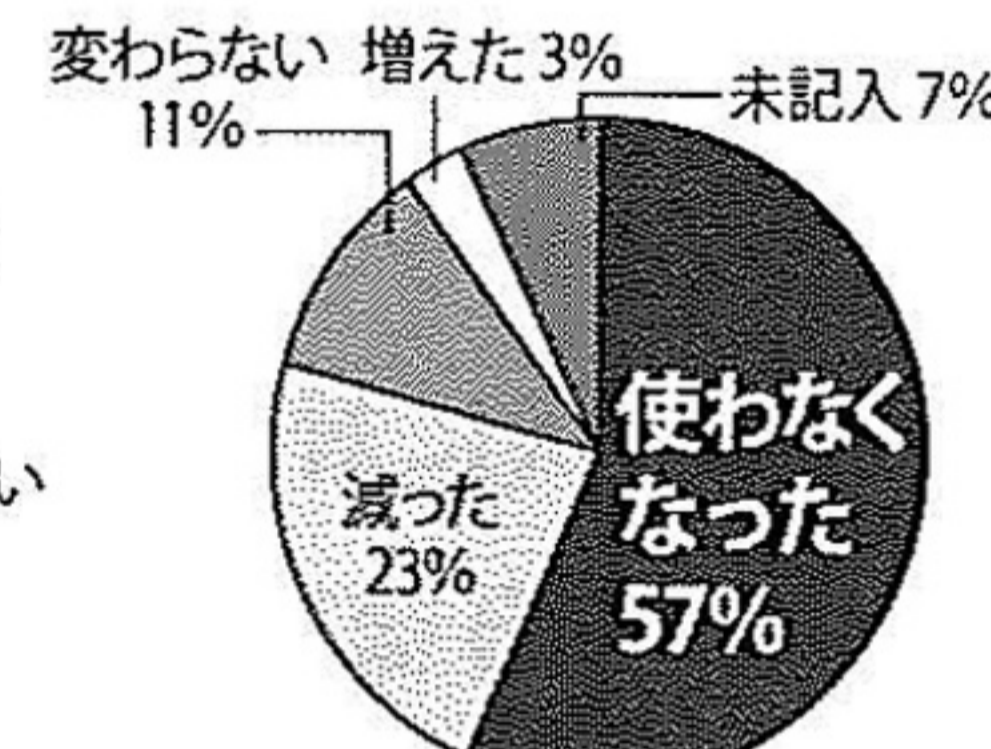
- ある
- ない
- 未記入



※回答者の3割の方が精神面のケアのお薬を経験

● ホメオパシーを始めて精神面のケアをするお薬の量に変化はありましたか？

- 使わなくなった
- 減った
- 変わらない
- 増えた
- 未記入

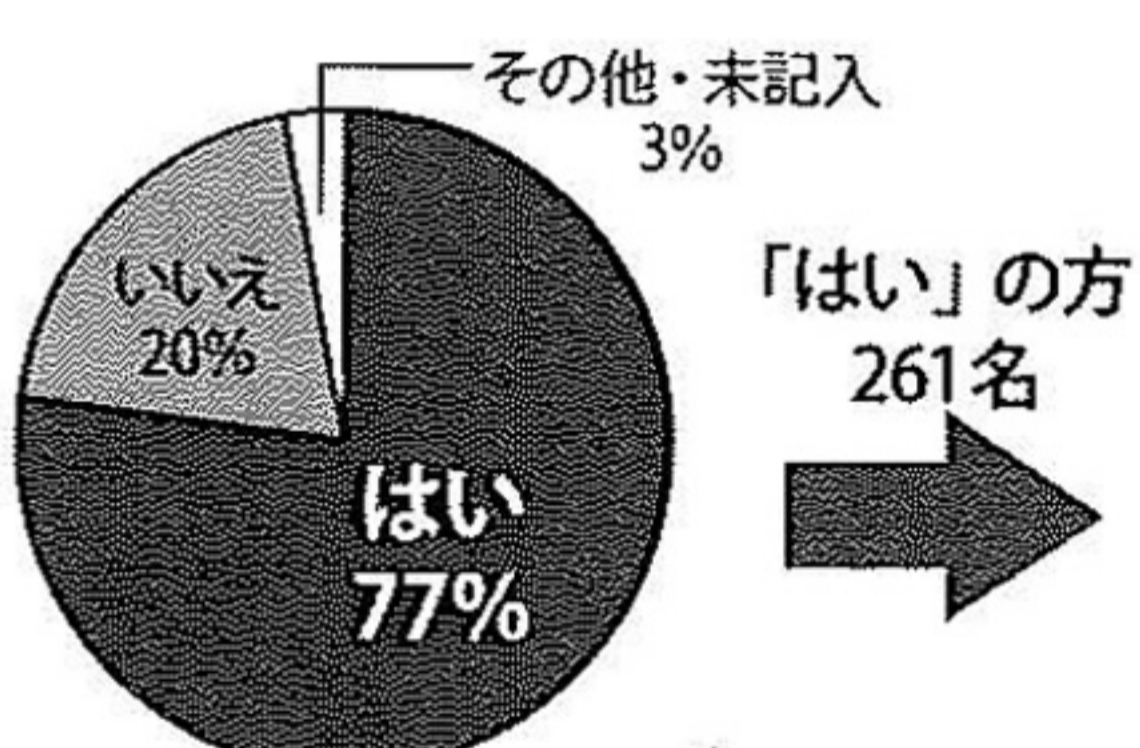


※回答者の80%の方が「使わなくなった」+「減った」と回答

■ホメオパシー健康相談について

● ホメオパシー健康相談を受けたことがありますか？

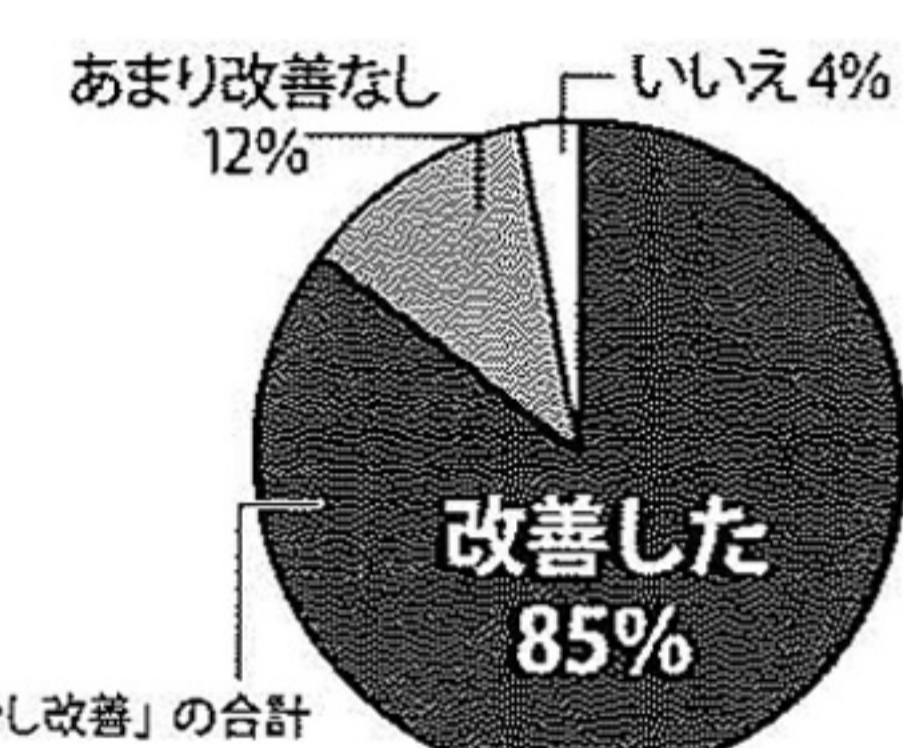
- はい
- いいえ
- その他・未記入



※「はい」の方 261名

● 健康相談で最初の主訴は改善されましたか？

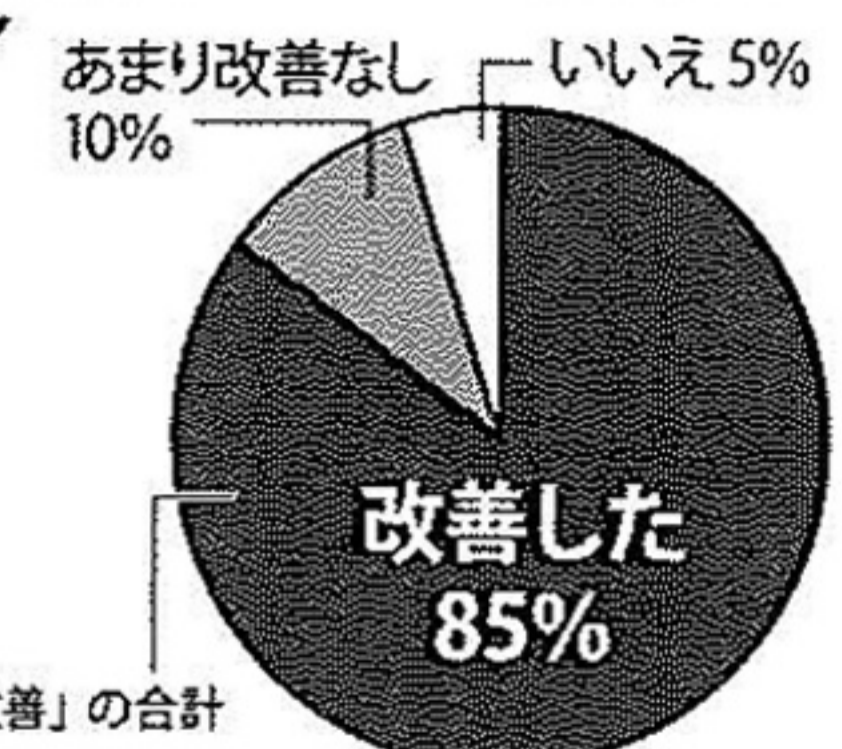
- 改善した
- あまり改善なし
- いいえ



「大いに改善」+「少し改善」の合計

● 健康相談で最初の主訴以外は改善されましたか？

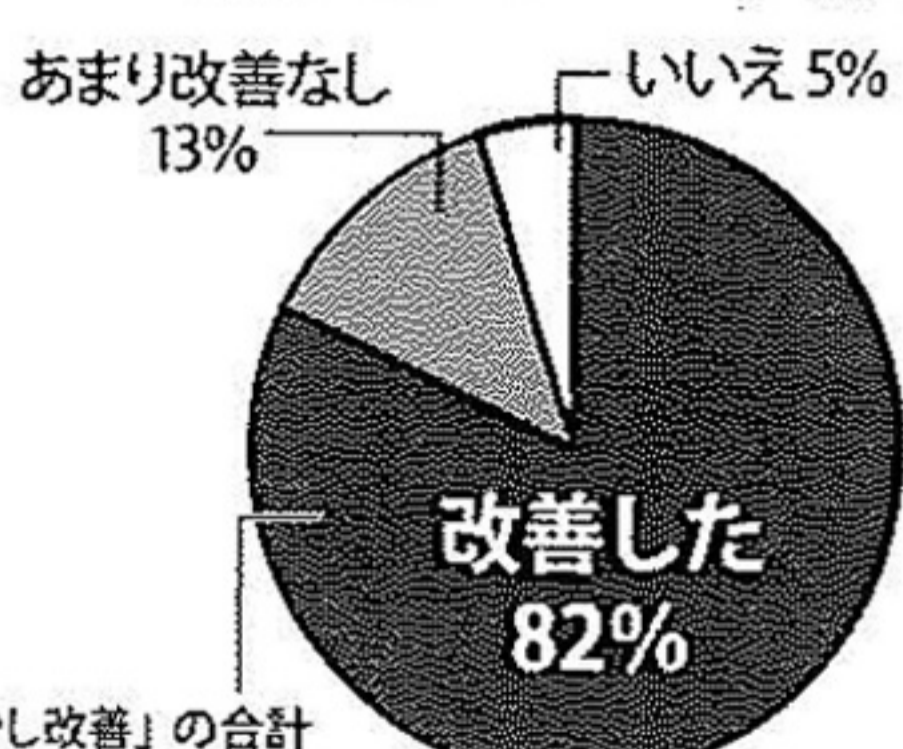
- 改善した
- あまり改善なし
- いいえ



「大いに改善」+「少し改善」の合計

● 健康相談で心の症状は改善されましたか？

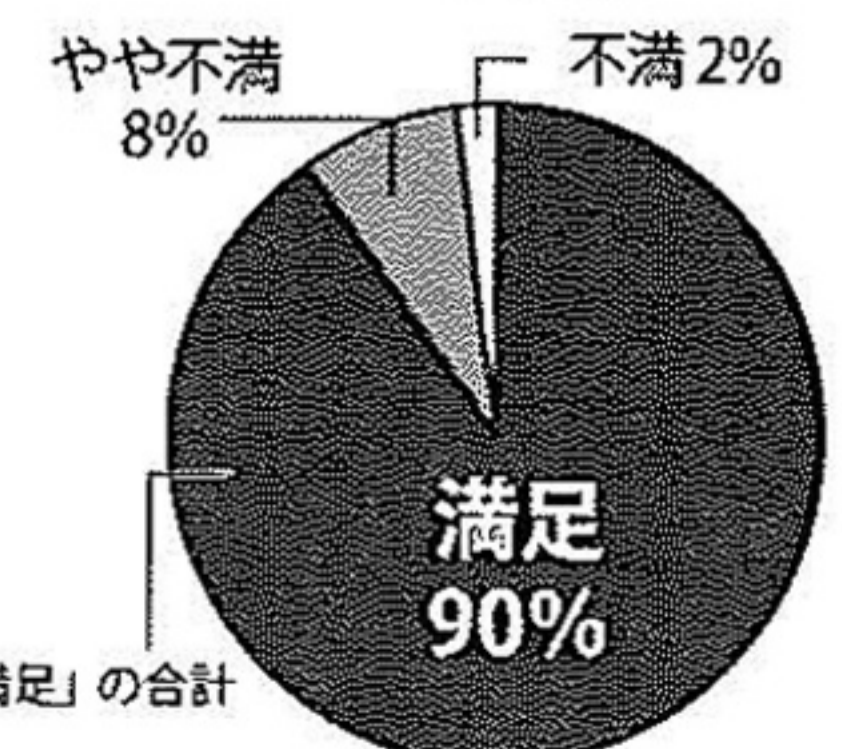
- 改善した
- あまり改善なし
- いいえ



「大いに改善」+「少し改善」の合計

● 健康相談会での結果に満足していますか？

- 満足
- やや不満
- 不満

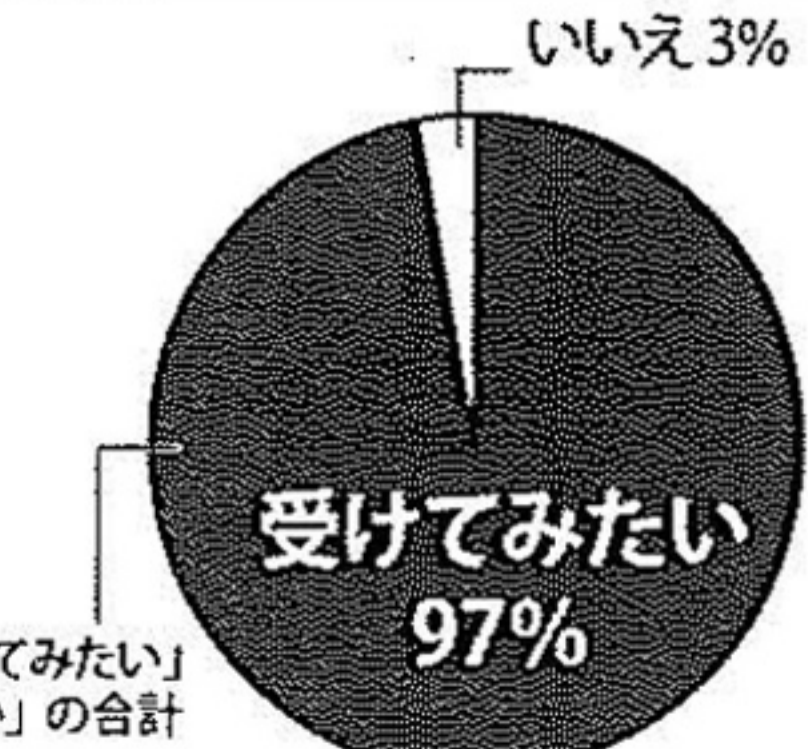


※満足が9割

「とても満足」+「まあまあ満足」の合計

● 健康相談を受けてみたいですか？

- 受けたい
- いいえ



※健康相談未経験の方に質問
「是非受けてみたい」+「機会があれば受けてみたい」+「問題がある時に受けてみたい」の合計

日本ホメオパシー財団・日本ホメオパシー医学協会

図1 JPHMAホメオパシー利用実態全国アンケート調査結果

3) その他

心のケアにはどんな面で役に立ちましたか、活用できそうですかという自由記入設問に対し、200以上の回答があり、利用者サイドから様々な心のケアでホメオパシーが活用できるという回答が寄せられた。

3. 海外事例, 文献研究

ホメオパシーは200年以上、心と体のケアに用いられており、メンタルケアを扱った文献¹⁾や調査も多く、その中で2つを取り上げる。

1) 英ブリストルホメオパシーホスピタルでの5疾患の利用者調査

英国の王立で運営されてきた5つの病院の1つ、ブリストルホメオパシーホスピタルで行われた調査では、うつ病(n=201)、慢性疲労症候群(n=354)、アトピー(n=448)、癌(n=301)、関節炎(n=245)と通院者1,549名への調査を行っており、うつ病、慢性疲労症候群の2つの疾患とも、「顕著に改善」「改善」「少し改善」を合わせると7割を超えており、心のケアへのホメオパシーの有効性を裏づけている。

2) ブラジルでのうつ病に対する二重盲検試験結果

激しいうつ症状に対しホメオパシーが抗うつ薬(フルオキセチン)に劣らない効果があることがブラジルでの二重盲検試験によって認められたと2009年8月発表された²⁾。この研究においては、急性症状のうつ状態時に個々に処方されたホメオパシー薬、もしくはフルオキセチンのいずれかの処方を8週間という期間、無作為に全くわからない状態で外来患者91名を対象に行った結果、ホメオパシーが激しいうつの状態の場合、フルオキセチン使用時と少なくとも同等以上に、しかもフルオキセチン投与による副作用に苦しむことなく、穏やかに作用しているということが実証された。

5. 考察

1. メンタルヘルスにおけるホメオパシーの特徴

ホメオパシー医学では、体の病気も心の原因から発病するケースが多く、また逆に体の症状(特に症状の抑圧など)から心の疾患に発展したり、過去の精神的、肉体的なトラウマが時間の経過とともに心を蝕み、インナーチャイルド³⁾の問題や、より深刻になったアダルトチルドレンの問題などにも発展すると考えている。ホメオパシーでは、症状の改善には発熱、体毒の排出や、感情の

排出などの好転反応を伴って心が健康になっていくという治癒の典型的パターンがあるとされ、心と体の両面から統合医療的なアプローチが可能である。今回、主訴別で精神疾患の患者が多く、ホメオパシーを取り入れることで、薬などの使用が減り、また、アンケート調査からもメンタルケアにはホメオパシーがかなり有効であるとの回答があり、今後は治癒率など正確なデータを分析していきたい。

2. 心の未病段階におけるホメオパシーの有用性

ホメオパシーは現在の病気への対処に有効であるだけでなく、心の病気に発展する前の未病の段階(=ショックやトラウマの段階)からメンタルなケアを体系的に行う⁴⁾ことが可能であり、未病の段階での心のケアに取り組むことがとても重要な課題である。欧米などでは幅広く応用されているホメオパシーが日本でも成果を上げていくためには、今後、ホメオパシーでの実績を積み上げ、普及に努めていきたい。

3. ホメオパシーの今後

ホメオパシーでは、心の未病の段階でのケアができること、心と体の両面からトータルケアができること、また、他の療法との併用が可能であり、癌など末期症状の方への心のターミナルケアや事故などによるPTSDや更生プロセス(児童、薬物常習、刑務所)などにも活用できることなどを含め、学校、職場、医療機関、地域などで、ホメオパシーという同種療法士が、医療関係者、臨床心理士、各種のセラピスト、専門家と連携し、メンタルケアや未病対策に携わることが必要であり、ホメオパシーの有効性と正確な知識を広く、一般や専門家の方へ普及させていくことも大切であると考えられる。

文 献

- 1) Sharma, Y.: Spiritual Bioenergetics of Homoeopathic Materia Medica, Academy of Light, Middlesex, UK, 2004.
- 2) Adler, U. C., Paiva, N. M. P., Cesar, A. T. et al.: Homeopathic individualized Q-potencies versus fluoxetine for moderate to severe depression: double-blind, randomized non-inferiority trial. Evid. Based Complement. Alternat. Med. 2009 (Epub ahead of print).
- 3) 由井寅子: インナーチャイルドが叫んでいる!, ホメオパシー出版, 東京, 2009.
- 4) 由井寅子: 心と体を癒すホメオパシー, ホメオパシー出版, 東京, 2009.