

# 平成19年7月学術講習会

(社)日本鍼灸師会  
(社)東京都鍼灸師会

主催

厚生労働省後援 通算 667 回  
(2007.7.22)

演題および講師

生活習慣病

## ・「生活習慣とがん」

- 科学的根拠に基づくがん予防 -

国立がんセンター がん予防・検診研究センター 予防研究部 部長 津金 昌一郎

鍼灸治療編

## ・「養生と中医学的治療」

予防医学としての中医学

(社)埼玉県鍼灸師会 副会長 河原 保裕

## 「生活習慣とがん」

科学的根拠に基づくがん予防

津金 昌一郎

食事などの生活習慣とがんとの関係や、食品成分によるがん予防効果などが、動物実験、試験管内実験、あるいは、一部の疫学研究のデータを根拠として、誇張して伝えられ、それに数多くの人々が反応してしまう風潮がある。その情報の出し手である研究者、メディア、生産・販売者などには、正確に伝える努力が求められる。一方、情報の受け手である消費者も、その根拠がどのようなデータに基づいているのか、誰によって出されているのかなどを分析して、根拠としての

信頼性を総合的に評価し、それを実践することによる経済的あるいは文化的な損得や、自分にとって期待出来る見返りなどとのバランスに基づいて、冷静に対処する必要がある。

例えば、ある食品成分に、がん予防効果があると評価するためには、動物や細胞を用いた実験室からの科学的根拠に加えて、ヒトを対象とした疫学研究において、その関連が示されていることが必要である。即ち、(1)無作為に2つの実験グループを作り、その食品成分をとってもらったグループのがん発生率が、プラセボのグループに比較して低い(無作為化比較試験)(2)実際の間人集団において、その食品成分を多くとっていたグループのがん発生率が、あまりとっていないグループに比較して低い(コホート研究)(3)がんになったグループの過去のその食品成分の摂取量が、がんになっていないグループの摂取量よりも少ない(症例対照研究)などという疫学研究からのエビデンスは、実際にヒト集団に対して、がん予防を実践する際には、重要な科学的根拠となる。そして、ヒトにおけるがん予防効果に対する根拠としての信頼性は、(1)から(3)の順に高く、別々の研究で同じような結果が一致して示されている程高くなる。さらに、動物実験の結果や、がん発生とは必ずしも直結しない中間指標を用いたヒトを対象とした研究からの知見などが、その予防効果を支持するデータであり、その作用メカニズムに関して生物学的に説明可能であることも重要な要件である。

次に、がん予防効果があると評価された要因を、がん予防効果を期待して実践するためには、適応対象集団における用量反応関係の知見が必要になる。どの程度の量でがん予防効果が期待出来るのか、あるいは、どのような集団に効果が期待出来るのかを見極めることが重要である。

さらに、その要因の他部位のがんやがん以外の病気への影響についても、事前に評価する必要がある。例えば、がん予防に有効であるが、循環器疾患のリスクを上げる場合も考えられる。1つの統合的な指標としては、全死亡率への影響などが、しばしば有用な指標として用いられる。

がん予防のための望ましい生活習慣とは何なのか、現状において、わかっていることについて紹介したいと考えている。



国立がんセンター がん予防・検診研究センター 予防研究部 部長 津金 昌一郎

# 「養生と中医学的治療」

予防医学としての中医学

河原 保裕

養生とは、広義な意味では社会や文化に根ざした人生の価値観や死生観にまで及ぶが、狭義な意味での病気予防の健康法（予防医学）ということを中心に考えたときに、鍼灸でどのような養生が出来るのであろうか？

健康とは、「肉体的、精神的および社会的に完全に良好な状態であることで、単に疾病または虚弱でないということではない」とWHOは定義している。中医学的に健康である状態を推察すると、「体内に正気が充実し、正気は経脈内を滞りなく循行し、臓腑器官四骸を滋養し、各臓腑器官は十分に機能を発揮する状態」ではないだろうか。何らかの原因で、この健康という状態を失った時に病気となる、または未病の状態になる。健康保持のためには、外的環境（生活環境・労働・食事・房事・外傷等）を整えることが必要であるが、鍼灸により内的環境を整えることが「鍼灸における養生」といえるのではないだろうか。古代の医家は、発病因子を外因、内因、不内外因を3つに分類し、「審証求因」を用いその特徴を分析しているが、これらは中医学的に大きく外感性と内傷性に分類することができる。外感性とは、六淫の「風・寒・暑・湿・燥・火」の外感病邪が発病因子となり病気（外感病）を引き起こす。内傷性とは、多くの場合、体内の正気不足により体内における陰陽不和や機能低下を引き起こし病気（内傷病）となる。また正気不足が長期にわたり治癒されなかったり、七情や飲食の乱れにより病理産物が産生されても病気（内傷病）となる。

“邪之所湊、其氣必虚（邪の湊まる所は、その気は必ず虚している）”や“正気存内、邪不可于（体内に正気が充分あれば、外邪は侵入できない）”という言葉にあるように、正気が充実していれば外感病は起こり難い。また正気が充実していれば正気不足とならず、体内を順調に巡っていれば病理産物の生成を防ぐこ

とができる。また正気が充ちていれば体力（抵抗力）を持ち、内的・外的なストレスにも負けないのである。

本来、鍼灸は体内における陰陽のバランスを整える力があり、崩れたバランスを取り戻す（治療）、崩れかけたバランスを元に戻す（治未病）、そしてバランスが崩れないようにする（養生・予防）といった幅広い能力を有している。

“上工治未病（上手な医師は未病を治す）”という言葉があるように、“上工”は健康から病気に至るまでの病因病機を理解し、しっかりと先手を打てる人である。鍼灸における養生(健康保持)の基本は、正気を充実させ、理気（気機の調節）を施すことが大事であると考える。



(社)埼玉県鍼灸師会 副会長 河原 保裕