IMJ
日本統合医療学会 会報
IMJニュース
No.35
2021年2月5日発行

編集・発行　一般社団法人日本統合医療学会広報委員会 委員長　川嶋みどり　URL：http://imj.or.jp/
〒 170-0003　東京都豊島区駒込1-43-9　駒込TSビル 4階　一般財団法人口腔保健協会内
一般社団法人日本統合医療学会事務局　E-mail：imj@imj.or.jp　TEL：03-3947-8891

巻頭言

コロナ時代の心身のケア

久保　千春
日本統合医療学会監事
日本心療内科学会理事長，中村学園大学学長

2019年12月，中国武漢で発生した新型コロナウイルス感染症はパンデミックに拡大し，世界中の社会，経済，文化や日常生活の活動に甚大な影響を及ぼしている。

今回の新型コロナウイルス感染症は，1918年のスペイン・インフルエンザ以来のパンデミック感染症である。世界の感染者は9500万人を超え，死者は約203万人になっている。日本では感染者33万5535人，死者4583人（2021年1月18日現在）。日本においては2020年4月7日緊急事態宣言が出され，密閉，密接，密集の三密を避けるための行動制限，Web会議，テレワークによる在宅勤務などが行なわれるようになった。食事のテイクアウトや宅配サービス，医療ではオンライン診療が行なわれるようになっている。緊急事態宣言は5月25日ようやく全国的に解除されたが，7月に第二波，そして11月から第三波がきて，年明けの1月7日，2回目の緊急事態宣言が1都3県，1月13日には11都府県に出された。

このように新型コロナウイルス感染症が長期間続いていることにより身体・心理・社会的側面に大きな影響を及ぼしている。

1．感染対策を難しくしている点

新型コロナウイルス感染症は次のような特徴があるため，対策に苦慮している。症状が多彩である（特に無症候者が多い），潜伏期が長い，潜伏期（無症候期）に感染力が強い，感染経路が多彩（飛沫，エアロゾル，接触），診断法が難しい(偽陰性，偽陽性がある)，治療の特効薬がない，ワクチンがようやく開始されたが開発中のものが多い，社会・経済活動と連動している。

2．新型コロナウイルス感染症の心理社会的ストレス

経済的問題に加えて，心理社会的ストレスが大きい。出口が見えずにずっと続く不安・緊張，引きこもり，運動不足，生活リズムの乱れ，不眠，気分転換がままならない，人との交流不全，心の不安定などがある。

適切な解消がなされずに長期間持続すると行動，精神症状，身体症状が現れる。行動として，拒絶，孤立，ひきこもり，飲酒，過食などがみられる。精神症状として不安，イライラ，高揚感，悲観的，他責的，排他的，過度に楽観的となる。身体症状として倦怠感，不眠，頭痛，食欲不振，高血圧，胃潰瘍などがみられたりする。

3．感染症の発症に及ぼす因子

感染症の発症は，ウイルス側の因子（種類，毒力，量）と宿主側の因子（生体防御力）との関係による。ウイルス濃度を低くするための感染対策として，感染場面（三密）を避け，換気を行なう，手洗い，消毒，などが重要である。

生体防御力に影響を及ぼす因子として年齢，栄養状態，基礎疾患，ストレス状態などがある。高齢者や基礎疾患を持つ人は生体防御力していることから罹患しやすく，重症化しやすい。また，ストレスは免疫機能を低下させることがわかっている。そのためにストレス対策や食事，睡眠，運動，仕事などの生活リズムを整えることが重要である。

4．心身のケア

新型コロナウイルス感染症が1年以上にわたり続いている現状において，個人，家庭，職場や社会レベルでのストレス対策が必要である。ストレス対策の基本はストレスを長引かせないことである。そのためには，①ストレス場面からの回避，②適度な発散：リラックス法を持つ，③ストレス耐性をつける，④相談相手をもつ，⑤こころの持ち方としての人生観，価値観，などが重要である。

リラックス法としては，運動，筋弛緩法，自律訓練法，マッサージ，芳香，ヨーガ，温泉，音楽，などがあり，自分に合ったリラックス法を身につけること大切である。これはまさに統合医療の出番である。

ストレス対処として，身体から心に働きかける身心療法が重要であり，身心療法の基本は，身体感覚を快にすること，そのためには自分に合ったやり方，すなわち型をもつことである。体を意図的に動かすことによって，意識の変化が起こる。適度な緊張は刺激を与え，弛緩とのバランスが大切である。また，昔から言われている調身・調息・調心の順番に整えることである。

同じストレスがきても，受け止め方によってストレス反応は違う。自分を励ます言葉や自分なりの人生観，価値観を持っていることが大切である。例えば，今・ここを大切に(Here and Now)，生かされて生きる，70%を目指す，利己的・利他的生き方，などがある。

結びにあたり

新型コロナウイルス感染症が発症して1年間経過し，その対策についてはかなり明らかになってきている。多くの情報に惑わされずに正確な情報を取り入れながら，有効な治療薬やワクチンができるまでは自粛生活を続ける必要がある。そのためにはストレス下におけるセルフマネジメントが大切である。百年に一度のこの危機を皆さんがぜひ乗り切られることを切に願っている。

寄稿

第9回エビデンスに基づく統合医療研究会 (*evidence* Based Integrative Medicine: eBIM) を終えて

| 相原　由花 |

第9回 エビデンスに基づく統合医療研究会当番世話人
一般社団法人エビデンスに基づく統合医療研究会理事
ホリスティックケアプロフェッショナルスクール学院長

2011年10月，一般社団法人 エビデンスに基づく統合医療研究会は，大阪国際会議場において設立記念シンポジウムを開催し，活動を開始しました。会場には，あふれんばかりの参加者が集い，私はその真中あたりに座り，伊藤壽記理事長の言葉に身を乗り出しながら聴き入り，統合医療の幕開けとこれから始まるであろう大きな時代の変革に胸の高まりを抑えることができませんでした。その後，研究会は一般社団法人 日本統合医療学会におけるエビデンス構築の重要性という観点からエンジン的役割を果たし，立ち上げから10年目の節目である本年度をもってその役割を終え，発展的に解散することとなりました。

最後の開催となりました第9回の研究会は，2020年10月24日（土）～25日（日）に設立記念シンポジウムと同じ大阪国際会議場で，「進化する統合医療の将来像～次世代に引き継ぐために今できること」をテーマにWebと対面のハイブリッドでの開催となりました。テーマは，COVID-19感染が始まる前にすでに決まっていましたが，奇しくも人々が見えぬものへの不安や恐怖と向き合い，この闇夜が明けることを祈りながら生きている今に必要なテーマとなりました。いつかこの事態を乗り越えたとき，傷ついた人の心と体と，傷ついた社会を癒すという新たな課題に取り組んでいかなくてはなりません。こうした課題に対して，統合医療は「何ができるのか」「何をしなければならないか」を皆様と探求し，今後人々が力強く，新たな思いをもって生きるための方策をあらゆる観点から議論するよい機会となりました。

特別講演では，曺 基湖先生（韓国慶熙大学韓医学部第2内科学教室）より，韓国の医療体制をご教示いただきました。韓国には西洋医学を行う医師と漢方医学を行う韓医師が存在し，西洋医師は鍼灸や韓方薬を処方することができず，韓医師は西洋医学の医薬を処方することができないという棲み分けがされていること，それらが患者からの要請によって統合され始め，緩和医療科，整形外科，脳外科などさまざまな領域で統合医療の治療効果を示す研究が進んでいること，さらに統合医療が医療経済に影響を及ぼしていることも明らかになりつつある状況をお聞きし，今後の研究方法の手がかりをいただきました。

また長谷川敏彦先生（一社 未来医療研究機構理事）からは，「疾病転換」「価値転換」によって医療の目的が75歳までのADL（activities of daily living）向上となる。しかし近代西洋医療はその需要が満たせないため，これからはデータに基づいた「意思を支える医療」を目指す必要があること，そのためには「歩く」「しゃべる」「食べる」という基本的生活能力を指標にした暮らしに意味のある医療でなければければならないことをご示教いただきました。

教育講演では，血液1滴で早期がんを発見する診断方法で話題の落合孝弘先生（東京医科大学医療総合研究所・分子細胞治療研究部門）から，自律神経と免疫との関係，マイクロRNA（miRNA）を使えば，早期の段階からがんのリスクを捉えることができる最新のがん医療をご紹介いただきました。仲野徹先生（大阪大学大学院医学研究科病理学講座・幹細胞病理学）には，エピジェネティクス（DNAの配列変化によらない遺伝子発現を制御・伝達するシステム）についてご講演いただきま

した。飢餓の母親から生まれた子どもは低栄養体質になりやすく，そのため生活習慣病のリスクが高くなるという衝撃的な研究結果やHDAC（ヒストン脱アセチル化酵素）の阻害によってオキシトシン受容体やバゾプレッシン受容体の発現が増強して，“一夫一婦制”が促されるなど，難解な内容をわかりやすくユーモアも交えてお話いただき，とても記憶に残る講演でした。

シンポジウムは，「認知症」「発達障害」という，現代社会の大きな課題を取り上げました。どちらの課題に対しても，感覚や呼吸を意識するヨーガやアロマセラピーが有効であり，さらにVR（Virtual Reality）を使った新たな認知機能低下予防法や発達障害の子どもの特質を理解した上の作業療法の報告にも期待が寄せられました。

ランチョンセミナーでは，注目の治療薬アビガンの開発者である白木公康先生（千里金蘭大学副学長）から，早期投与の効果について，また無症状でも間質性肺炎になることへの注意などもお示しいただきました。そのほかにも，「栄養教諭」，「キューバでの統合医療によるCOVID-19対策」について興味深い話題提供をいただき，また新たな協働が生まれる期待を感じました。

多くの先生方にご参加いただき，最後の研究会は盛会で終了することができました。設立から10年，理事長である伊藤壽記先生をはじめ，多くの先生方の研究や臨床での取り組みにより，第1回のテーマであった「統合医療におけるエビデンスとは？」という問いに答えが出せつつあるのではないかと思います。今後は，日本統合医療学会で知力を結集し，私自身もこれからの時代に適した統合医療の在り方を問い続けてまいりたいと思います。

意味深い最後の研究会の世話人に推薦してくださいました伊藤先生，ご尽力賜りましたプログラム委員の先生方，そして参加していただきました多くの皆様に心より感謝申し上げます。

寄稿

廃校を拠点とした統合医療社会モデルの推進
ごちゃまぜの多様性

｜鏑木　孝昭｜
那須まちづくり株式会社取締役
日本統合医療学会栃木県支部副支部長
那須統合医療をすすめる会副代表

廃校となった那須町の旧朝日小学校を「那須まちづくり広場」というまちづくりの拠点として再生，2018年4月に開設した。各種セミナーなど多彩な事業を行なっているが，この広場全体で統合医療社会モデルの推進に取り組んでいる。伝統医療など相補・代替医療の地域の拠点として「こころと体の健康室」を開設しており，鍼灸，エネルギー療法，クレニオセイクラルセラピーなどの施術者が集まって施術をしている。他の統合医療社会モデルの構成要素として，自然食品の販売，音楽療法士によるトークと演奏，コミュニティカフェでの交流の提供，ワンストップで相談を受けるよろず相談などを行なっている。

開設時点から，住居なども整備して衣食住とケアを提供することを計画していた。それがあってはじめて他の地域にも展開できる統合医療社会モデルのモデル地域になれると考えたからである。衣食住の「衣」については自然素材の衣料の販売もしている。それに加え，食と住，ケアをより充実するため，校舎やプールを改修して介護重視型サービス付き高齢者向け住宅，セーフティネット住宅，高齢者向けデイサービス，児童発達支援センターなどを開設する計画をたてた。その計画を国土交通省の「人生100年時代を支える住まい環境整備モデル」事業に申請，補助が受けられることになり2022年春に開設の予定である。平行して自立の方向けのサービス付き高齢者向け住宅も整備する。医療機関は募集中だが，近隣医療機関との連携もあり在宅看護サービスは受けられるようになっており，今年4月からは統合医療に詳しい医師の無料相談も始まる。統合医療と相性がよいと言われる地域包括ケアの機能がほぼほぼそろうことになる。

国土交通省に採択された事業の名称は「多様性を受容する共生型コミュニティの暮らしの創造」であり，キーワードは「ごちゃまぜ」である。ごちゃまぜによる事業と人々の多様性が相乗効果を生む。子どもから高齢者まで，障がいを持つ方，社会的に弱い立場の方，健常者ごちゃまぜの拠点である。自立した高齢者向けの住宅があることが経済的にもコミュニティ醸成にも必須である。自立した高齢者には経済力もあり，ボランティアなど社会参加を望む人も多いからである。このような共生型コミュニティの価値を認めて入居いただける方を集

めることが重要であり，「元気なうちから集まって住んで助け合い，弱ったときの安心を手に入れましょう」といったメッセージをさまざまなチャネルで発信し入居者の募集に力を入れている。多様性を受容する「ごちゃまぜ」が今後の少子高齢化社会のモデルであり，地域コミュニティの活性化を生む。それはそのまま統合医療社会モデルの推進に直結すると考えており，今後もこの活動を強力に推進し，他の地域にも展開できる統合医療社会モデルのモデル地域になるべく全力を尽くす所存である。

寄稿

「生かされた命の使い方」を実践し教えた小山敦代先生

西山　ゆかり
聖泉大学

聖泉大学学長小山敦代先生（本学会監事）が令和2年11月11日に急性心疾患でご逝去されました。生前の小山敦代先生のお人柄を偲び，ここにご紹介したいと思います。

先生の健康観は，ご自身が30歳代の時の外傷性気胸に伴う臨死経験から始まっていました。必ず1年生の「基礎看護学概論」でこの話をされます。人にとって「健康」がいかに大切であるか，その時に受けた「熱布清拭」によって，「あー，生きている。気持ちがいい」と思えた体験です。看護師が行なう（診療の補助ではなく）日常生活行動の援助によって，内からの生きる力を実感し，看護によって心身の苦痛から解放された患者側からの“安楽”の体験を通して，“あなたたちの目指す看護ってこんなに素晴らしい”ということを学生に伝えていました。この第1回目の講義があるから学生たちが「看護ってなんだ！」という問いに向かって探求し続けることができるといっても過言ではありません。

さらにこの体験から，先生の「生かされた命の使い方」として，自己の使命について話されていたことを思い出します。先生は，「わたしの使命は，若い先生方が，仕事がしやすいように整えること」と言って，教育・研究者としてのあるべき姿を見せてくださいました。いつも看護系の雑誌や本を読み，新しい考えやモノの見方を示し，新しい人との出会いの機会を提供し，わたしたちがチャレンジできるように導いてくださいました。すこし躊躇すると「ちょっとでもよいと思ったら即決！」「悩むよりやってみる！」「ピンチがチャンス！」と背中を押してくださいました。それは私だけでなく，どの人も同じように暖かく見守って頂いた経験をお持ちではないでしょうか。先生は，人との出会いを大切にし，人のよいところを見つけ褒める天才でした。そして挨拶は，いつも「元気！」誰にでも明るく声をかけ，元気のない人には「元気が一番！」といって氣を送り，周囲を元気づけていました。また健康のために必ず帰宅後にご飯を炊き，どんなに忙しくても料理をし，おいしく頂く。次の日のお弁当を5つぐらい作り「はい，食べて」とさりげなく周囲に配っていました。これがいつしか楽しみとなり，先生からの健康のおすそ分けを頂くたびに，幸せになっていました。

どうぞ次に会う時まで，空からわたしたちを見守り「元気が一番！」と励ましてください。心から感謝しご冥福をお祈りいたします。

日本統合医療学会学術大会にて，小山先生（後列中央）を囲んで（前列左が筆者）

事務局だより

【2020年6月～2020年12月までの会議等】

- ■2020年6月26日　2020年度　第5回業務執行理事会
- ■2020年8月2日　第1回支部会ワーキンググループ会議
- ■2020年8月25日　2020年度　第6回業務執行理事会
- ■2020年9月5日　2020年度　第3回通常理事会
- ■2020年11月12日　2021年度第1回業務執行理事会
- ■2020年11月23日　第2回支部会ワーキンググループ会議
- ■2020年12月11月　2021年度第2回業務執行理事会，2021年度第1回通常理事会
- ■2020年12月25日　第24回日本統合医療学会学術大会総会
- ■2021年1月26日　2021年度第3回業務執行理事会（臨時）

【2020年度学術大会・研修・セミナー等】

- ■2020年12月12日・13日　第24回日本統合医療学会学術大会
- ■2021年1月16日　プレ研修「COVID-19と統合医療」

【今後の予定】

- ■2021年3月20・21日　認定研修　Part 1・2
- ■2021年3月20日　第4回業務執行理事会
- ■2021年5月1日～5月20日　認定制度新規申請期間
- ■2021年5月1日・2日　認定研修　Part 3・4
- ■2021年5月2日　第5回業務執行理事会／第2回通常理事会
- ■2021年6月19日　認定研修　Part 5
- ■2021年6月20日　認定研修　協働師Part 5，2021年度認定資格試験

編集後記

●今は亡き畏友小山監事を追憶しながら迎えたこの新春でした。新春もCOVID-19の勢いはとどまることなく変異種まで出現して迎えました。緊急事態宣言も2度目となると緊張感も薄まる傾向もあるようですが，医療崩壊が現実味を帯びてきた昨今，せめて感染せず発症しないための方策が求められます。長期にわたる生活激変のストレスを緩和することも新型コロナを寄せ付けない宿主側の知恵。どうぞ学んで実践しましょう。会議も研修会も学術大会もオンラインという初体験でした。今年もどうぞ宜しく御願いします。（川嶋みどり）