IMJ
日本統合医療学会 会報
IMJニュース
No.37
2021年9月25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

統合医療の未来
－エコロジー・自然治癒力・ソーシャルキャピタル－
（第25回日本統合医療学会学術大会テーマ）

矢野　忠
第25回日本統合医療学会学術大会長
明治国際医療大学学長

今，世界は新型コロナウイルス感染症（COVID-19）のパンデミックにより混迷を深めています。ようやくワクチン接種が広まり，収束の兆しもみられるようになってきましたが，ここにきてインド株（デルタ株）の蔓延による感染拡大が懸念されています。特にオリンピック開催国のわが国としては，水際による感染防止が喫緊の課題となっています。

こうした感染症のパンデミックは歴史的には繰り返し起きていますが，公衆衛生思想の浸透と社会インフラ整備，そして医科学の進歩により克服してきました。今回のCOVID-19もやがて医科学の力によって制御可能となり，乗り越えることができることでしょう。

現代西洋医学は，感染症に代表されるように，病因（敵）が特定できる疾病には強力な力を発揮します。現代西洋医学は，「敵（病因）をやっつける医学」として発展してきたといえましょう。しかし，病因（敵）が特定できない多因子による疾病への対応には限界があり，そのことが課題となっています。

令和元年の国民生活基礎調査の「日常生活での悩みやストレスの有無」に関する調査（12歳以上の者入院者を除く）では，「ある」が47.9%，「ない」が50.6%で，ほぼ半数の人が日常生活での悩みやストレスを抱えていることが示されました。また，「こころの状態」では，気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者の割合は10.3%と1割弱の人たちに「こころの病」があることが示されました。このようにストレス病やうつ病などのこころの病が近年確実に増えており，やがて疾病構造の中心になるであろうと予測されています。言い換えれば，人そのものが病む病態が今後，益々増えてくるということです。そうした病態には人が内に持っている自然治癒力と言う「味方を支援する医学」が必要だと思います。

統合医療は，こうした「敵をやっつける医学」と「味方を支援する医学」を統合し，人に寄り添い，人そのものを癒し，元気づけることを理念とした新しい医療です。

表題の「統合医療の未来－エコロジー・自然治癒力・ソーシャルキャピタル－」は「第25回日本統合医療学会学術大会」のテーマです。本学会では，少子超高齢社会の進展，多発する自然災害，ITの発達による産業構造の変貌などよる疾病構造の変化，そしてこの度の新型コロナウイルス感染症によるパンデミックなど，不確実な社会の到来を見据え，未来を拓くキーワードとして，①エコロジー，②自然治癒力，③ソーシャルキャピタルを取り上げました。これらのキーワードに込めた思いは，持続可能な社会を目指した自然と人との調和への回帰であり，自然免疫を始めとする自然治癒力の再認識，そして人と人とが交流する場の重要性への気づきと実践です。

今こそ，これらを人類の英知である人文・社会・自然科学の最新の知見によって新しく蘇らせることは，「統合医療の未来」を拓く大きな力になるものと確信しています。まさに「温故知新」の精神で，「統合医療の未来」を拓こうとする挑戦的な学術大会を展開する所存です。

多くの方に参加していただき，これからの社会が必要とする医療，社会から必要とされる医療としての統合医療を展望できればと願っています。

大 会 名：第25回日本統合医療学会学術大会（京都大会）　WEB開催
テ ー マ：統合医療の未来－エコロジー・自然治癒力・ソーシャルキャピタル－
大 会 長：矢野　忠（明治国際医療大学 学長）
大会会期：令和3(2021)年12月18日(土)･19日(日)

トピックス Topics

認定制度委員会からのお知らせ

板村　論子
認定制度委員会委員長

日本統合医療学会の認定制度は，認定制度規則が2018年12月1日に新たに制定されたことを受けて，より多くの会員の皆様に認定資格を取得していただけるよう認定研修が行われています。認定研修は，統合医療における医療モデルと社会モデル，超高齢社会や災害における統合医療などの総論から，各論としてCAM領域，臨床における統合医療など簡潔で幅広く学べる研修となっています。2020年度の認定研修は新型コロナウイルス感染の影響をうけて残念ながら中止となりましたが，オンライン研修として2021年1月プレ研修「COVID19と統合医療」では多くの方々に受講していただきました。その後2021年3月よりオンラインでの研修が始まりました。6月には認定試験が行われ受験者全員が合格されました。認定資格更新は暫定更新期間が1年延長され，2022年7月までとなっています。会員の中で認定資格有格者はまだまだ少ない状況です。一人でも多くの会員が認定資格を有することで，日本において統合医療が普及，発展し，統合医療の水準を向上させていくことになっていきます。2022年3月からはじまる2022年度認定研修の案内は今後会員の皆様にご案内させていただきます。

一方，かねてから懸案となっていました認定施設に関しては，認定施設に関する規程及び認定施設ガイドラインが整い，2022年度より認定施設の申請が始まります。

認定制度委員会では，多職種で構成されている当学会において，統合医療という共通のプラットホームをもつことによって，統合医療の知識の交流を目指した「統合医療カンファレンス」を企画しています。認定資格を得た後に，統合医療における多職種連携の実施へとつなげていけることを目指しています。

当学会事務局にはかねてから，「統合医療を受けたいけれど，どこにかかればよいか紹介してほしい」という問い合わせが寄せられています。今後，日本統合医療学会として，統合医療のエキスパートとして，認定医・認定師・認定協働師，認定施設をHP上などで公開できる方向ですすめていきたいと思っています。

寄稿

心を癒す音楽とは!?

板東　浩
日本統合医療学会四国支部

クラシックやポピュラー，ジャズ，フュージョンなどあらゆる種類の音楽が世の中に溢れています。その中には，聴くと安らいだり元気になったりと馴染みの曲があるでしょう。音楽には人の心を癒す力“The power of music”があります。これを活用したのが音楽療法で，統合医療において最も受容される施術の1つです。医療福祉現場では理学療法や言語療法，リハビリテーションに，芸術療法として精神科や心療内科にも用いられてきました。

私が子どもの頃に憧れていたのが，“ピアノの魔術師”フランツ・リストです。音楽への道はあきらめましたが，聖路加国際病院の日野原重明先生との出会いで人生が変わりました。真善美や芸術，文化，音楽の重要性を学び，音楽療法を目指すことに。今ではプレゼンの医術師，ステージの奇術師となり，医学と音楽の漫談を担当させて頂くことも。好きな歌を聴いている人の場合，声が出ていなくても声帯は伸縮し心で歌っています。漢字の「歌」は「可」（杖で器を打ち願い事の実現を神に祈る）を重ねた「哥」＋欠（口を開いて叫ぶ）＝歌（リズムをつけて神に迫り，声の調子）という由来です。

古く『詩経』には「心之憂矣，我歌且謠」とあります。「心の憂ひ，我は歌ひ且つ謠はん」と訓読し，「心の中の物思い，歌でも歌って気を晴らそう」という意味です。ビートルズの「ヘイ・ジュード」では“Hey, Jude, don't make it bad. Take a sad song and make it better.”（ハーイ，ジュリアンよ，落ち込まないで。悲しい歌でも歌えば，心が良くなるさ）と。これらは音楽療法の神髄「同質の原理 Iso-Principle」ですね。心の質と同じ性質の歌を選べば，心が共鳴し和み癒されていくことでしょう。

そこで，皆さまにお勧めしたいのが「カラオケ」です。現在は難しい状況ですが，人は常に歌いたいという欲求がみられます。これまで国際学会に参加すると，しばしばピアノを弾き，阿波踊りを披露しました。日本製のレーザーカラオケで参加者と一緒にビートルズを歌唱。音楽に国境なく，国際親善に貢献してきたのです!?

カラオケの魅力には意識～無意識レベルで5要素が含まれます（図1）。カラオケをより楽しむためにも奥義を伝授しましょう。人はしばしば給料が安い，上司がダメなどと，うらみ，つらみ，ねたみ，そねみ，ひがみ（怨，辛，妬，嫉，僻）があるものです。同質の原理では，最初は，恨みの①恨歌。絶叫して心のうっぷんを晴らせま

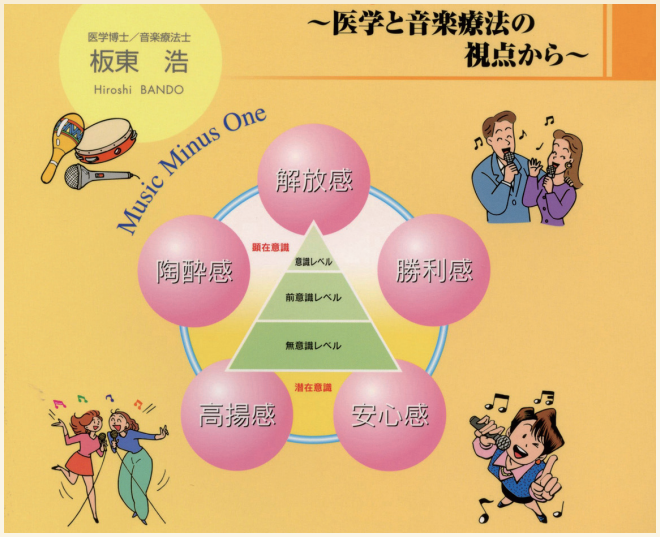

図1

す。そして艶っぽい②艶歌。アイドルの女性をイメージして，自分が恋人になった気分で。盛り上がってくると演劇の③演歌。有終の美には皆を応援する④援歌。リズミカルで快活な曲でお開き！えーこんなやり方で，えーんか？などと云わずぜひお試しくださいね。

同質の原理を活用することにより音楽というブラックボックスで心が浄化され，明日への活力が漲ってくること間違いなしです（図2）。

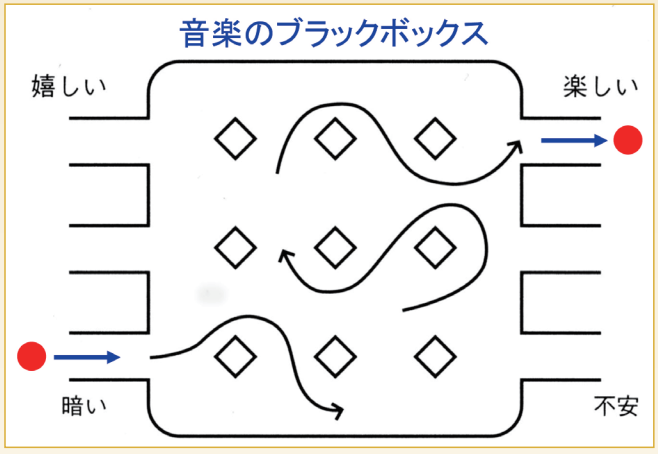

図2

寄稿

森林浴の勧め

岡　美智代
群馬大学大学院保健学研究科

糖尿病透析予防外来での経験

「○○さん，明日から，10分でよいからウォーキングしてみましょうね」。このような声掛けは，多くの医療者が生活習慣病患者に言っていることではないでしょうか。私は群馬大学の看護学専攻の教員をしながら，群馬大学医学部附属病院で糖尿病透析予防外来という，看護専門外来も担当しています。そこでも，このような声掛けは頻繁に行なっていますが，なかなか実行につながらない糖尿病患者様が多くいらっしゃいます。その原因は複数ありますが，患者さんに病院に来てもらい，自分がそこから動かずにただ指導しているのでは，なかなか患者さんの実践に結びつかないのではないかと考えました。そこで，病院を飛び出し，野外で楽しく行なうエクササイズについて研究と実践に取り組みました。その中でも，着目したのが森林浴です。幸い，科研費も獲得することができ，森林浴について研究を行ないました。研究課題：我が国における糖尿病患者に適したクアオルト（健康保養地）の探索，2014～2016。

多様な森林浴の実際

森林浴とは，1982年に林野庁によって，わが国の国有林や自然林を健康や保養に活用するために提唱されたものです。しかし，森林浴の厳密な定義はなく，現在では，登山やハイキングなど運動の要素を含むものから，森林で静座するようなリラクセーション的要素を有するものまで含まれます。さらに，森林映像や材木に触れたりする室内実験も森林浴の評価に使われています。

森林を活用した活動は海外でも行なわれていますが，ここでは私が体験した3つの森林浴，ドイツでのテラインクア，イギリスでのフットパス，わが国で行なわれている森林セラピー®について紹介します。ドイツでのテラインクアは，当学会の名誉会員でいらっしゃる阿岸鉄三先生の兄上様の阿岸祐幸先生が企画なさったツアーに参加させていただき経験したものです。

3つの森林浴は，目的，方法，利用する自然条件，ならびに効果検証への取り組みは異なっています（表）。しかし，全ての活動が自然や森林を活用している点と地域と密着している点では共通しています。

「森林健康EASE（イーズ）プログラム」の活動

私たちは，この森林浴の知見を活かし，アウトリーチによる生活習慣病患者の支援として，群馬県上野村で「森林健康EASE（イーズ）プログラム」を実施しました。その結果，EASE（イーズ）プログラム®を学ぶことによる三日坊主解消法に関する知識向上，自然の中で楽しく生活習慣病予防や対策を行なうことの認識向上がみられました[2)]。

コロナ禍のため，今は多くの人との森林浴は難しいかもしれませんが，森林浴は一人でもできる方法です。森林という自然を生かしながら行なう森林浴は，楽しみながらできるため，今後も患者様が気楽に継続できる運動としてお勧めしたい方法です。

文献

1）岡美智代，他：愉楽を高める自然を生かした生活習慣病対策－クアオルト，フットパス，森林セラピーについて－；日本保健医療行動科学会雑誌，2016；31（1）：1-7

2）岡美智代，他：アウトリーチ構想も含む地域における看護技術による生活習慣病患者の支援；日本保健医療行動科学会雑誌，2017；32（1）；p.7-14

表　テラインクア，フットパス，森林セラピーの比較　文献1）より改変

	テラインクア	フットパス	森林セラピー
主な目的	治療や健康増進	環境・地域保全，文化・人的交流	リラクセーション 健康増進
運動的要素	ウォーキング主体。気候性地形療法として，負荷をかけるウォーキングプログラムもある	ウォーキング主体	ウォーキング主体だが，実施場所によりヨガやノルディックウォーキング，乗馬なども実施
発祥地	ドイツ	イギリス	日本
我が国の主な組織	日本クアオルト協議会，日本クアオルト研究機構	日本フットパス協会	森林セラピーソサエティ
主な地域	ガルミッシュ－パルテンキルヘン（ドイツ），上山市（山形県），妙高市（長野県）など	バートン・オンザ・ウォーター（イギリス），バイブリー（イギリス），町田市（東京都），黒松内（北海道）など。ただし，現在コロナ感染予防のためイベント休止中が多い	小国町（山形県），岩手町（岩手県），上野村（群馬県），飯山市（長野県）など65地点。ただし，現在コロナ感染予防のためイベント休止中が多い
利用する自然条件	気候性地形療法の場合，傾斜のある山道や遊歩道などの地形と，クナイプによる体表への冷たい刺激，風，日照などの気候	地域の森林，里山。昔からの景観や建造物，散策路。その他	森林
医学的効果検証	あり	なし	あり

事務局だより

【2021年度（2021年1月～2021年8月）の会議等】

- 2021年1月26日　2021年度第3回業務執行理事会（臨時）
- 2021年3月7日　業務執行理事会（臨時）
- 2021年3月20日　第4回業務執行理事会
- 2021年3月23日　2021年度　認定制度委員会①
- 2021年4月24日　第1回データベース小委員会
- 2021年4月25日　第3回支部のあり方ワーキンググループ
- 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　2021年度　認定制度委員会②
- 2021年7月1日　選挙制度ワーキンググループ
- 2021年7月21日　選挙制度ワーキンググループ
- 2021年7月31日　第2回データベース小委員会
- 2021年8月2日　第6回業務執行理事会
- 2021年8月6日　賛助会員懇談会
- 2021年8月29日　第4回支部のあり方ワーキンググループ
- 2021年8月29日　認定研修参加懇親会
- 2021年8月29日　業務執行理事会（臨時）

【2021年度学術大会・研修・セミナー等】

- 2021年1月16日　プレ研修「COVID-19と統合医療」
- 2021年3月20・21日　認定研修 Part 1・2
- 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

【今後の予定】

- 2021年9月5日　第3回通常理事会
- 2021年11月3日　認定制度委員会企画　統合医療カンファレンス
- 2021年12月18日・19日　第25回学術大会（web開催）

編集後記

●さまざまな体験をしながらのこの1年半，今なお，終わりの見えない事態が続いています。第25回学術大会もオンラインで開催されます。四半世紀の蓄積を踏まえて，「統合医療の未来」の地平を拓こうとするチャレンジングな大会を目ざそうとの主旨。どうぞ皆さま奮ってご参加下さい。一方，ワクチンが普及しても，各領域の専門知とわざを駆使して個体の免疫力を高める意義と方法を広めることも，本学会ならではの役割かと。（川嶋みどり）