

これまで、がん患者に利用頻度の高いサプリメントについて解説してきました。そして、サプリメントの摂取によって、がんが小さくなったたり、消えたりすることをヒトで証明した根拠は希薄であること、そのため、サプリメントを用いた臨床試験を実施し、有効・無効、有害・無害を明らかにしていくことの重要性を説明しました。

その背景には、最近よく言われる科学的根拠に基づいた医療（EBM）の考え方があります。



大野 智
明された研究方法で証明された研究結果であることが重要です。

EBMとは、いったいどのようなものなのでしょう。か。いま、私たちの周りには、テレビやインターネットなどを通じてさまざまな情報がはんらんしています。それらの情報は、玉石混交であるのが現状で、膨大な情報の中から真実だけをえりすぐる作業が必要になります。その作業を医療に関して系統的に行うための手順がEBMになります。

大事な科学的根拠

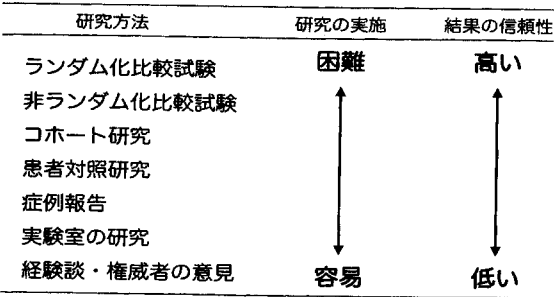
そのため、このシリーズでは、原則としてヒトでの研究報告のみを基に解説を行っています。その結果、サプリメントに関する確かな情報、つまり科学的根拠は、現段階では少ないことを紹介してきました。ただし、繰り返しになりますが、「科学的根拠がない」ということと「サプリメントが効かない」ということは意味が異なりますので、誤解しないでください。

特にサプリメントの情報は、あやふやなものから確かなものまでさまざまなレベルのものがあるため、慎重な判断が求められます。

具体的な例を挙げてみましょう。グーグルというインタ

では、科学的根拠が少ない場合、どのような点に注意が必要なのでしょう。EBMは「医師の専門性や経験・熟練、患者の価値観、科学的根拠の3要素をバランスよく統合し、より良い患者ケアのための意思決定を行うものである」と定義されています。

科学的根拠は、EBMの3要素のうちのひとつでしかありません。したがって、科学的根拠の少ないサプリメントの利用に関しては、残りの2要素である医師と患者がよく話し合い、お互いに納得しながら利用するかしないかを決定していくことが重要です。



試験結果の信頼度の見方（「がんの補完代替医療ガイドブック」から）

（金沢大学補完代替医療学特任助教）