

補完代替医療でハーブ療法
という場合、通常はヨーロッパなどで伝統的に用いられてきた植物療法を意味して、最近では高麗人参や当归などの漢方生薬やセントジョーンズワート、エキナセアなどの薬用植物を含めて言うようになりました。

ハーブの利用方法は2種類あります。フレッシュな植物を乾燥し、ドライハーブとして利用する方法と抽出したエッセンシャルオイル(精油)を使うアロマセラピーです。

ハーブが通常の西洋医薬品と決定的に異なっているのは、たくさんの成分が組み合わさった複合化合物になっているということです。よくハーブが多様な機能を持つことに疑問を持つ方が多いようですが、もともとハーブにはさまざまな成分が含まれていることを理解すれば納得できるのではないかと思います。

一方、西洋医薬品はハーブと異なり、そのほとんどが単一物質です。特許が取得しやすく、製造費用も低いため、米国の製薬会社ではハーブの製薬化については研究をほとんど行ってきませんでした。

しかし、ヨーロッパでは医療上の制度が確立していたため、企業がハーブを医薬品として研究開発することが可能でした。こうした事情を背景に、フランスやドイツでは医者も多くがハーブの調剤を普通に処方しているわけです。

ハーブ製剤には、茶剤(ハーブティー)、チンキ(アルコールなどで抽出した濃縮エキス)、粒エキス、錠剤、カプセルなどがあります。形態ごとに長所と短所があり、効力もそれぞれ異なります。



鈴木 信孝
告は極めて少ないのが現状です。そこで、私たちは数年前からハーブティーに着目した研究を開始しました。我々が行った芳珠記念病院との臨床試験では、軽い不眠に悩む方々を対象にバレリアン、レモンバーム、パッションフラワー、リンデンなどを組み合わせたハーブティーを飲んでもらい、その効果を調べてみました。

欧州で盛ん ハーブ療法

眠りの浅いお年寄りに看護師や栄養士がハーブティーをいれてあげるような心の通う医療風景が思い浮かびます。補完代替医療に人気が集まるのは、その方法がより自然に近く、温かく、親しみやすいからなのでしょう。(金沢大学補完代替医療学講座特任教授)

結果は、すばらしいもので、より厳密な科学的研究をさらに推進すべきだと確認されました。臨床の現場では不眠に悩む方が多くいらっしゃるのですが、これらのハーブはいずれ病院でも使われるようになると思います。



多彩な効用のハーブティー—鈴木信孝さん提供