

# 第1節 自然療法専門職の基礎的根拠

イヴァ・ロイド ND

## 主な内容

- 自然療法の実践は、医療に対する明確な評価、診断、治療のアプローチを用いています。
- 自然療法は2つの哲学と7つの原則によって定義され、自然療法ケアは明確な自然療法理論によって導かれています。
- 自然療法は患者一人一人に合わせて行われ、様々な治療方法と実践が行われる。
- 自然療法士／自然療法医は、患者の生涯を通じて治療する。自然療法は、予防や慢性疾患に重点を置くが、急性疾患や緩和ケアの患者の治療も行う。

自然療法は、ヨーロッパに歴史的・文化的に深く根ざしており、世界中で行われている伝統的・補完的な医療システムである。自然療法は、植物や動物がどのように生存し、環境と相互作用しているかを観察した18世紀以前の伝統的な自然療法に強い影響を受けています。自然療法は、病気の治療や健康増進のために自然の要素を利用するものです。これらの自然療法には、水治療法、薬草療法、栄養学などが含まれ、19世紀末にドイツで、20世紀初頭に北米で医学の明確なシステムとして正式化された自然療法士に強い影響を与えた。自然療法は瞬く間に西太平洋、アジア、ラテンアメリカ、カリブ海諸国、そしてヨーロッパ全土に広がりました。

自然療法士という職業は、自然療法と自然医学の両方を含んでいます。世界の自然療法士は、教育上の違いや、管轄区域ごとの規制や制限にもかかわらず、共通の哲学的・伝統的知識の枠組みや、一連の中核的治療様式と実践が、自然療法実践の基礎であると一致して認めている。この章では、自然療法診療の基礎となる重要な概念を紹介する。

**自然療法の実践（第1章）**では、自然療法士／自然療法医が用いる評価、診断、治療アプローチに焦点を当て、自然療法診療の概要を解説しています。自然療法の臨床評価は、患者の健康状態や症状・状態に寄与している要因を特定することを目的とした人物本位なものである。ライフスタイル、社会的、環境的、外的、遺伝的要因や、医療介入の影響などを調査します。自然療法士／自然療法医は、徹底した病歴聴取、従来の標準的な身体検査、検査室での検査に加え、舌や脈の診断といった伝統的な自然療法的評価技術を含む、様々な評価手段を用います。自然療法評価の3つの主な

目的は、（1）患者の健康状態、症状、病気の要因を特定すること、（2）自然療法診断に必要な情報を収集すること、（3）患者の活力と健康状態を評価することです。

**自然療法診断とは**、自然療法臨床評価から得られた所見をまとめ、解釈することです。自然療法診断の3つの主要かつ相互に関連する目的は、（1）伝統的な自然療法診断概念に加え、生物医学用語と診断基準を用いて、症状、状態、および/または病状を正確に分類すること、（2）患者の症状、状態、または病状の根本原因を特定すること、（3）患者の生命力と治療能力を判定することです。

**自然療法の実践は**、治療へのアプローチにおいて、常に治療的に多様であり、その中核となる治療様式と実践は以下の通りである。：

- 応用栄養学
- 臨床栄養学
- 植物薬
- 生活習慣の改善
- 心身医学カウンセリング
- 自然療法による身体医学
- 水治療法
- 鍼灸治療
- ヨガ

## Section 1: Foundational Basis of the Naturopathic Profession

その他、点滴療法など。再生療法やその他の治療法もあります。自然療法士/自然療法医が使用することができるのは、自然療法士/自然療法医に基づくものです。

**自然療法の理念と原則（第2）**では、自然療法を支える哲学的基盤について概説しています。を実践しています。自然療法の哲学-バイタリズム（生体に生得的な知性があるとして）とホリズム（身体は複雑な適応システムである。全体として統一されたものとして存在すること）が、あらゆる局面を包含しています。自然療法士によるケア 自然療法の7つの原則 また、自然療法の実践の指針ともなっています。：

- I. 第一に、害を及ぼさないこと (*primum non nocere*) 。
- II. 自然の治癒力 (*vis medicatrix naturae*)
- III. 原因を治療する (*tolle causam*)
- IV. 全人格を治療する (*tolle totum*)
- V. 教師としての医師 (*docere*)
- VI. 健康増進と疾病予防
- VII. ウェルネスとウェルビーイング

**自然療法理論（第3章）**では、主要な理論を概説しています。理論的・概念的な枠組みは 自然療法士の臨床推論と意思決定。自然療法含まれる主な理論は以下の通りです。：

- 自然療法的治療順序 (*The Naturopathic Therapeutic Order*)。治療へのアプローチ 低侵襲な治療から、より強引な治療まで、必要に応じて 必要に応じて
- - 有害物質が、その有害物質が、その有害物質が、その有害物質が、その有害物質であることを 環境から吸収されたり異常な代謝過程によって生成され 健康維持のために効果的に除去すること。
- - 複雑系理論。身体は複雑で、自立したダイナミックなものである。環境の中で機能する進化するシステム相互に関連した複数の入れ子システムの そして、それを反映した治療が必要です。

# 1 自然療法の実践

イヴァ・ロイド ND  
ティナ・ハウザー ハイムプラクティカー・ナチュロパス

## 主な内容

- 自然療法による評価は、患者の健康状態の評価、患者の症状や病気の要因の特定、患者の活力や健康状態の評価に焦点を当てた、人間中心のプロセスである。
- 自然療法診断では、生物医学的な診断方法と伝統的な職業特有の診断方法を用いて、患者の健康状態を理解し、根本的な原因を突き止めるとともに、患者の活力や健康感覚を明らかにします。
- 自然療法士は、患者への個別対応やマルチモーダルな統合的アプローチにおいて、様々な治療方法を採用しています。
- 自然療法士/NDは、自然療法訪問時に4つ以上の異なる治療を行うか処方するのが一般的です。
- 自然療法士/NDが国際的に最もよく使う治療様式は、ライフスタイルの修正、応用栄養学、臨床栄養学、および植物薬である。

自然療法は、自然療法の評価、診断、治療に特化した明確なアプローチを持つ医療システムである。自然療法実践の基礎的な基盤には高度な一貫性がありますが、各国には教育や規制の違いがあり、その結果、自然療法士/自然療法医が行う評価の幅、患者に自然療法的診断を提供する能力、自然療法士/自然療法医 (ND) が用いる治療様式や実践の違いが生じています。

## 自然療法アセスメント

自然療法臨床評価は、患者の症状、状態、病態が、個人とその社会的相互作用の多層的なレベルでどのように現れているかを判断することに焦点を当てた人物中心のプロセスである。自然療法の評価には3つの明確な目標がある [1, 2]。

1. 患者の健康状態、症状および/または疾病に寄与している因子を決定する。
2. 自然療法的診断に必要な情報を収集する。
3. 患者の活力と健康状態を評価する。

全人格的な治療を行う場合、自然療法による評価には、Treat the Cause (tolle causam) の原則に包含される包括的な要素が含まれます。これには、ライフスタイルの要因 (栄養状態、水分補給、姿勢、睡眠、呼吸、衛生、運動など)、家族歴や遺伝的要因、社会的相互作用 (家族力学、地域社会や学校・職場要因、精神・感情状態など)、環境要因 (例：環境因子、環境因子、環境因子、環境因子) などが含まれます。環境汚染物質、病原体への曝露、外出時間、外的影響 (事故や怪我、ライフイベント、趣味、電磁波機器への曝露、家庭用品や個人用品に含まれる毒素など)、医療 (薬やサプリメント、手術歴や治療歴など) [1, 2]。

自然療法の評価は、一般的に生物医学的な実践者との面会よりも長く、患者の視点と健康状態の経験を考慮した全体的な患者中心のアプローチを強調する [3]。自然療法士/自然療法医は、自然療法のトレーニング、他の伝統的・補完的なヘルスケアシステム、生物医学から直接引き出された評価と診断の方法を採用している。トレーニングや診療範囲、そして各法域における特定の規制は、採用する特定の評価ツールや自然療法士/自然療法医の診断能力に影響を与えます。一般的に、自然療法士による評価には以下のものが含まれる [1]。:

- 詳細な個人情報および健康状態の把握
- 食事や栄養状態、運動量、その他の生活習慣の評価。
- 患者さんの精神的・感情的な状態の評価 状態および幸福感。
- 免疫経路の評価。
- 環境曝露に関連する情報 という環境条件があります。その人が住んでいる場所、住んでいた場所に応じて。
- 過去の事故、怪我、外的要因の履歴 医療処置、処方薬禁忌となる可能性があること。自然療法を使用する場合。
- 診断技術としては、舌、虹彩、そして 脈拍診断、その他の診断方法 の訓練と業務範囲に合致している。各地域1
- 伝統的および生物医学的な手法による身体検査 診断方法 2
- ラボラトリーテスト (Laboratory testing) 3
- 他の医療専門家または医療従事者に紹介する。評価の側面から専門家が入ることもある。各管轄区域の業務範囲に 応じ各患者の具体的なニーズがある。

## 自然療法診断

自然療法診断とは、その診断結果をまとめ、解釈することです。自然療法臨床から得られた所見をもとに評価します。自然療法士/ナチュロパシクドクターは、以下を組み合わせています。エビデンスに基づく生物医学的アプローチによる診断法を、伝統的な職業特有の診断方法と組み合わせています。3つの主要な目的があり、相互に関連しています。自然療法的診断 [1]。:

1. 症状、状態を正確に分類すること 伝統的な自然療法を使用した 生物医学用語に沿った診断の考え方と診断基準。
2. 患者さんの根本的な原因を突き止めること。症状、状態、または疾患状態
3. 患者の生命力、治癒力を判断する。能力を持つ。

自然療法の実践では、健康と身体は同じであることを認識する。病気は連続したものであり、明確な病名がない場合 自然療法による診断は、従来の診断と異なり患者さんの症状を特徴的な症状に基づいて分類することがあります。症状のパターンとその原因因子。

一部の法域では、注意が必要です。自然療法士/自然療法医が使用する用語は、以下の通りです。診断と疾病は制限されており、したがって これらの地域における自然療法診断の焦点は、以下の通りです。健康状態、特性（または体質）の評価のパターンや病気の原因などを明らかにします。

## 治療モダリティ と実践

自然療法は、自然療法アセスメントで特定され、

自然療法診断で分類されたユニークな要因に基づいて、個々の患者に合わせた統合的な臨床実践である。自然療法の実践は、常にその実践と治療方法の幅広さで知られています [1]。自然療法士/自然療法医は、治癒と疾病管理への統合的アプローチが最適な健康のための最良の基礎を提供し、より大きな幸福感とセルフケアを含む患者が生活に統合できる変化に焦点を当てることが、自然療法ケアの重要な側面であると認識している [1]。自然療法士/自然療法医が、自然療法訪問中に4つ以上の異なる治療を実施または処方することは一般的です[4]。

WHOの全地域を対象とした2021年の国際調査では、自然療法士/自然療法医の診療の特徴と行動について調査されました[3]。この調査では、自然療法士/自然療法医が「常に」または「ほとんどの場合」、ライフスタイルの修正、食事の変更、栄養補助食品、漢方薬を処方または推奨していることが報告されました。また、カウンセリングや精神療法、手技療法も4分の1以上の自然療法医が行っていると回答しています。ほとんどの自然療法士は、食事と栄養、ストレス管理、睡眠、身体活動とフィットネス、医薬品とその他の薬物、物質使用、カウンセリングとメンタルヘルス、人間関係とサポート、環境衛生と毒素など、様々なトピックについて患者と話し合っていると報告しています。実践行動の全リストは、表1.1に示した。これらの調査結果は、WNFが実施した他の調査[1, 4, 5]と一致している。

自然療法による統合ヘルスケアの強みは、地域の伝統的な医療習慣、各管轄区域の教育や規制のレベル、そして各患者のユニークな特性に基づいて、実践や治療方法を取り入れることができることです。より高度な自然療法教育訓練と協力的な規制環境を持つ地域では、自然療法の実践には以下が含まれます。

- <sup>1</sup> ヨーロッパの自然療法士は、一般的に虹彩分析 ('iridology') の訓練を受けています。WHOの多くの地域の自然療法士は、舌や脈の診断を自然療法トレーニングの一環として行っています。
- <sup>2</sup> 北米など一部の地域では、自然療法医はプライマリーケア医として訓練を受けており、その診療範囲には、標準的な身体検査に加えて、婦人科や骨盤の検査も含まれています。
- <sup>3</sup> 研究所での検査には、標準的な血液検査や尿検査、毛髪ミネラル分析、便や唾液、その他の分泌物の詳細な検査が含まれます。自然療法医の中には、評価の一環として、放射線報告書やスキャンを解釈する訓練を受けている人もいます。

## 第1章 自然療法の実践

表1.1: 自然療法士/自然療法医が実践行動に「いつも」または「ほとんど」従事していると報告する頻度 (n=478)

行動規範の実践	常に/ほとんどの場合 N (%)
<b>処方箋/推奨</b>	
生活習慣の改善	437 (91.4%)
食生活の変化	429 (89.8%)
栄養補助食品	308 (64.4%)
生薬	287 (60.0%)
カウンセリングと心理療法	132 (27.7%)
手技療法	127 (26.5%)
鍼灸	78 (16.3%)
水治療法	72 (15.1%)
その他の伝統的な医療システム	69 (14.5%)
ホメオパシー	67 (14.1%)
注射・点滴療法	28 (5.9%)
<b>ディスカッショントピック</b>	
ストレスマネジメント	432 (90.8%)
食事と栄養	429 (90.1%)
睡眠	422 (88.6%)
身体活動・フィットネス	422 (88.6%)
医薬品、その他薬品	302 (63.6%)
カウンセリングとメンタルヘルス	302 (63.4%)
人間関係・サポート	286 (60.2%)
物質使用量	272 (57.2%)
環境衛生・有害物質	234 (49.2%)

医薬品の処方権、生物学的同一性ホルモンの処方、点滴療法、再生注射療法、小手術などの療法を行うことができる。特定の自然療法治療の臨床的価値に加えて、患者は自然療法相談の質と性質に関連した非特異的な治癒効果も得ることができる [6]。自然療法の理念と原則の詳細については、第2章に記載されている。第6章では、特定の自然療法とその実践の成果を調査した臨床研究の要約も示している。この中には、非特異的な治癒効果をコントロールした臨床試験も含まれている。セクション6でさらに検討された治療法と実践の概要は以下の通りである。

**応用栄養学には**、治療および/または予防における栄養状態の最適化を目的とした食事パターンおよび食品の選択の修正が含まれる。病気、自然療法の応用栄養学的介入には、食事療法（治療食、断食、個別の食事修正など）、治療薬の適用が含まれます。

特定の食品と食行動に関連する行動およびライフスタイルのカウンセリング [7]。自然療法の実践は、食品と栄養に関する科学的で経験的な知識を取り入れ、個々の構成要素を超えたホールフードの価値を認識し、また、薬の一形態としての食品の伝統的な知識と、すべての患者の体質と独自性、食を取り巻く思考、感情、住む場所を考慮する重要性を認めている。

**臨床栄養学は**、健康増進、疾病予防、薬効などの特性を持つビタミン、ミネラル、食品由来の抽出物を治療用製品（錠剤、粉末、液体など）として、目標とする臨床成果を得るために使用することである [8]。自然療法士/自然療法医は、以下の目的で臨

床栄養学的介入を行うことがある。

特定された栄養不足に対処するため、または患者の特定の健康状態や苦情に対応して生化学的または生理学的な変化を開始するため [9]。

臨床栄養は、広範囲のビタミンおよびミネラル（例、マルチビタミン）のレベルを上げることによって適用することができ；以下のために開発された特殊な処方を適用する。健康に対する明確な目的・効果、または特定の患者のニーズに合わせた単一の栄養素を使用する。自然療法士/自然療法医は、市販の栄養製品を推奨または処方するか、個々の患者のために特別に処方された複合栄養成分を即座に調剤することができる [9, 10]。

**植物薬は**、食品としてのハーバル薬、処方箋としての植物薬など、多岐にわたります。単一のハーブ（全体または様々な形の抽出物、またはそれらの成分をそのまま使用したもの）、および複数の成分を配合した複合製剤があります。以上の生薬が含まれています。ハーブは以下のような形で処方されることがあります。あらかじめ調合された独自の製品（すなわち、市販のを製造すること、または即席で調剤することです。（その場で、その人のニーズに合わせて調合することです。個々の患者を対象とする。）ハーブは内服で処方することができる 食事の一部として、お茶、チンキ剤、エッセンシャルオイル、錠剤/錠剤の形で また、クリームなどの外用剤としても使用できます。また、湿布やオイルなどにも使用されます。また、以下のように呼ばれることもあります。植物医学、フィトセラピー、フィトメディシン（植物療法）。

## 第1節 自然療法専門職の基礎的根拠

**生活習慣の改善とは**、次のようなものです。環境的、心理的、行動的な原則 ウェルビーイングを向上させるために これらの原則は 運動処方と姿勢の改善で 食生活を改善し、健康的な食生活を送るよう勧める。タバコ、アルコール、その他に触れること 違法薬物の規制のためのガイドライン。仕事と休息のバランスに配慮し、睡眠・覚醒のサイクルを整える とレクリエーション [11]。注目すべき重要な考慮事項 また、有意義な活動スケジュールを組むことも重要です。社会参加 [12]。環境要因も も重要な考慮事項であり、次のような目標を設定することができます。大気、水、騒音への曝露を減らすよう提唱する。また、自然の中で過ごすことを推奨しています。

**心身医学 (MBM) カウンセリングは**、以下のような構成になっています。心の働きを高めるために考案された様々な実践方法。身体に良い影響を与え、逆に身体に悪い影響を与えるものです。行動学、心理学、社会学、芸術学、スピリチュアルなど アプローチを行っている[13, 14]。MBMの実践は、以下に基づいている。心が肉体に影響を与えるという理解 逆に身体はその状態に影響を与えます。としています。MBMの実践には、ヨガ、太極拳、瞑想などがある。伝統的な医学の一部であった 数百年から千年の歴史があり、近年では マインドフルネス・ストレス・リダクション (MBSR) 等。

**自然療法の身体医学には**、様々な形態があります。筋肉をほぐしたり、手技療法を行う。マッサージ技術、物理的な操作、その他のボディワーク技術 一部の自然療法士/ナチュロパシー (Naturopathic 医師は、自然療法の一環として、自然療法による物理的な医療を提供しています。また、他の診療所では、患者を直接診療することもあります。様々なボディワークのプラクティショナーと協力して、患者に ホリスティックで統合的なヘルスケアへのアプローチを提供します。

**ハイドロセラピーとは**、治療用に水を利用することです。を目的としています。ハイドロセラピーは、外部から使用することができます。湿布、入浴 (バルネオセラピーまたはタラソセラピー) などがあります。とスプレー、そして内服です。吸入や大腸ハイドロセラピーなどがある[15]。これは完全に 体の治癒をサポートする無薬物療法です。主に血液の操作によって 温熱的、機械的な手段による循環また、水を媒体として、熱や機械的な方法で循環させる治療法もあります。ミネラル、生薬、その他の治療薬などの 剤です。ハイドロセラピーの治療効果は、以下の通りです。冷水、温水のどちらか一方を使用するか、または 冷水と温水の湿布を交互に行うものであり 一般に、急性疾患には鎮静作用が、急性疾患には鎮静作用があるように設計されています。慢性的には刺激的である[16]。

**鍼治療は**、いくつかの異なる方法で実践されています。鍼治療、電気鍼治療、耳介鍼治療など。指圧、カップリング、灸など。針鍼治療には、鍼の挿入が含まれる。伝統的な医学に基づき、身体の経絡に沿って治療します。中国医学 (TCM) の考え方を取り入れています。耳介鍼 (じかいしん) 耳の中のツボに針を刺す方法です。または、鍼の種や小さな鍼を貼る。を耳の特定のツボに押し当てます。指圧は、同じ鍼灸の哲学的基礎は、鍼の代わりです。ツボに圧力をかける。指圧規制がある場合でも、施術者はその規制を受けること

ができます。鍼灸の一種である。カップリング 連続的な吸引を行います。最近の機器では 脈打つように吸引したり、皮膚に沿ってカップを滑らせたりします。

その他、中医学では、お灸をすることもあります。は、ハーブを体の近くで焼いたり、体に当てたりすることです。中医学のマッサージの一種である推拿 (すいな)、グアシャ (刮痧は、皮膚を削って治療する方法です。刺激パッドや刺激装置は、痛みの緩和に鍼治療の原理を利用するもう一つの現代的な手段で、家庭で安全に使用することができます。

**ヨガは**哲学的な修行法であり、身体的・精神的な鍛錬のブレンドである。伝統的なヨガは、身体的なアーサナ (ポーズ) と実践を組み込んでいますが、同時にプラナヤマ (呼吸法)、ニドラ (詠唱)、クリヤ (浄化活動)、ディヤーナ (瞑想) などの瞑想、スピリチュアリティ、食事やライフスタイルなどを、全人格的な調和とバランスをサポートするために修正します。ヨガという言葉は、これらのプラクティスのプロセス全体と、目標または最終的な目的を指しています。

プラナヤマ (呼吸法)、ニドラ (詠唱)、クリヤ (浄化活動)、ディヤーナ (瞑想) などの瞑想、スピリチュアリティ、食事やライフスタイルなどを、全人格的な調和とバランスをサポートするために修正します。ヨガという言葉は、これらの実践のプロセス全体と、哲学的な目標や最終地点の両方を指します[17]。

## まとめ

自然療法士/自然療法医は、急性および慢性疾患を持つ患者、予防および/または緩和を求める患者を含む、生涯を通じての患者を治療し、ヘルスケアを提供します。自然療法の実践は、人間中心であり、評価プロセスや自然療法の一環として病気の原因を特定することに重点を置いている。

診断 自然療法の実践は、一貫した哲学と原則に基づく基盤によって定義され、自然療法は様々な療法と実践を採用する。

個々の治療目標に合わせて 自然療法士と自然療法医が採用する一般的な治療様式と実践には、応用栄養学、臨床栄養学、そして、自然療法を含む。

栄養学、漢方薬、ライフスタイル・カウンセリング、水治療法、自然療法物理医学、その他、管轄の規制によって異なる治療法および実践法と自然療法医のトレーニングを受けています。

# 引用文献

---

1. Hausser, T., Lloyd, I., Yáñez, J., Cottingham, P., Newman-Turner, R., and Abascal, A. *WNF White Paper: Naturopathic Philosophies, Principles and Theories*. 2017; Available from: [http://worldnaturopathicfederation.org/wp-content/uploads/2015/12/White-Paper\\_FINAL.pdf](http://worldnaturopathicfederation.org/wp-content/uploads/2015/12/White-Paper_FINAL.pdf).
2. Lloyd, I., *The History of Naturopathic Medicine: A Canadian Perspective*. 2009: McArthur & Company.
3. Steel, A., Leach, M., Brosnan C, Ward V, and Lloyd, I., *Naturopaths' mobilization of knowledge and information in clinical practice: an international cross-sectional survey*. BMC Complementary Medicine and Therapies, 2021.
4. Steel, A., Foley, H., Bradley, R., Van De Venter, C., Lloyd, I., Schloss, J., Wardle, J., and Reid, R., *Overview of international naturopathic practice and patient characteristics: results from a cross-sectional study in 14 countries*. BMC Complementary Medicine and Therapies, 2020. **20**(1): p. 59.
5. World Naturopathic Federation. *The World Naturopathic Federation Roots Report - Findings from the naturopathic roots committee survey*. 2016; Available from: <http://worldnaturopathicfederation.org/wnf-publications/>.
6. Graham, K.D., Steel, A., and Wardle, J., *The Intersection between Models of Health and How Healing Transpires: A Metaethnographic Synthesis of Complementary Medicine Practitioners' Perceptions*. Journal of Alternative and Complementary Medicine, 2021.
7. Zeff, J., Snider, P., and Myers, S.P., *A Hierarchy of Healing: The Therapeutic Order, in Textbook of Natural Medicine*, J.M. Pizzorno, Michael, Editor. 2013, Elsevier.
8. World Naturopathic Federation. *Defining the Global Naturopathic Profession*. 2017; Available from: [http://worldnaturopathicfederation.org/wp-content/uploads/2016/03/Defining-the-Global-Naturopathic-Profession\\_WNF-2017\\_.pdf](http://worldnaturopathicfederation.org/wp-content/uploads/2016/03/Defining-the-Global-Naturopathic-Profession_WNF-2017_.pdf).
9. Sarris, J. and Wardle, J., eds. *Clinical naturopathy: an evidence-based guide to practice*. 3rd ed. 2019, Elsevier Health Sciences: Chatswood, NSW.
10. Steel, A., Schloss, J., Leach, M., and Adams, J., *The naturopathic profession in Australia: A secondary analysis of the Practitioner Research and Collaboration Initiative (PRACI)*. Complementary Therapies in Clinical Practice, 2020. **40**: p. 101220.
11. Walsh, R., *Lifestyle and Mental Health*. American Psychologist, 2011.
12. Hidaka, B.H., *Depression as a disease of modernity: explanations for increasing prevalence*. Journal of Affective Disorders, 2012. **140**(3): p. 205-14.
13. National Cancer Institute. *Mind-body practice*. 2018; Available from: <https://www.cancer.gov/publications/dictionaries/cancer-terms/def/mind-body-practice>.
14. Lauche, R. and Cramer, H., *Mind-body therapies: Connecting the parts and embracing diversity*. Complementary therapies in medicine, 2018. **40**: p. 214.
15. Turner, R.N., *Naturopathic Medicine: Treating the Whole Person*. 1984: Thorsons.
16. Lindlahr, H., *Natural Therapeutics Volume 2: Practice*. 2004: Penguin Random House.
17. Mallinson, J. and Singleton, M., *Roots of Yoga*. 2017: Penguin Books.

# 2 自然療法の理念と原則

イヴァ・ロイド ND

ティナ・ハウザー ハイムプラクティカ ナチュロパス

ステイーブン・マイヤーズ ND PhD

## 主な内容

- 自然療法の哲学であるバイタリズム（生体に備わった知性）とホリズム（身体は複雑な適応システムであり、全体として存在する）は、自然療法診療の中核を成しています。
- 自然療法には7つの原則があり、自然療法ケアのあらゆる側面を導いています。
  - I. 第一に、害を及ぼさないこと (*primum non nocere*) 。
  - II. 自然の治癒力(*vis medicatrix naturae*)
  - III. 原因を治療する(*tolle causam*)
  - IV. 全人格を治療する (*tolle totum*)
  - V. 教師としての医師(*docere*)
  - VI. 健康増進と疾病予防
  - VII. ウエルネスとウェルビーイング (幸福感)

自然療法の専門家は、初期の西洋医学と歴史的・文化的ルーツを共有しており、伝統的な哲学と原則に忠実でありながら、生物医学的環境における統合と翻訳に特に熟練してきました。自然療法の哲学と原則を、健康と病気に関する生物医学的理解の中に統合することが、自然療法の専門職を定義することになります。生物医学的なアプローチで自然療法を処方するのではなく、自然療法の原則、哲学、理論のレンズを通して自然療法の様式と実践を適用することが、自然療法/自然医学と他の医療システムとの違いです。

## 自然療法の哲学

バイタリズムとホリズムは、自然療法ケアのあらゆる側面を導く、自然療法の中核となる哲学である[1-3]。

## バイタリズム

バイタリズムとは、生命体は非生命体とは根本的に異なり、生命の起源と現象には、生命の物理的・化学的要素とは異なる、加えて力またはエネルギーが関係しているという概念に基づいています[4]。自然療法/ナチュロパシー医学におけるバイタリズムの適用は、身体には生来の治癒能力があり、生命、健康、病気は論理的かつ生来のある法則と原則に従っているという理解に基づいています [1, 5]。バイタリズムは、すべての生命の中に自己組織化原理があることを仮定し、生命が秩序正しく知覚であることを認識する

[1, 6]。人体の生得的な知性は、すべての個人を生かし、生命、健康、治癒を支配する上で、物理的または化学的な自己を含むだけでなく、それを超えた力を指しているのである。自然療法の実践は、健康と回復の障害を特定し除去し、健康な内部および外部環境の創造を支援することによって、このプロセスを促進し増強することを目的としている [6]。

## ホリズム (ホリスティック)

自然療法はホリスティック（全体論）の哲学に支えられており、健康を達成するためには人間全体を治療しなければならないことを認識しています。ホリスティック/ホリズムとは、「すべて」「全体」「総体」という意味です。全体は部分の総和よりも大きいという認識に基づいており [1, 5, 7]、身体は複雑な適応システムであり、統一された全体として存在し、完全に理解するためには統合モデルとして扱われなければならない [8]。

自然療法診療の全体論的アプローチでは、以下を認識する。精神的、心理的、機能的なものであること。と構造的な側面は相互に依存しています。

個人を治療する場合、ホリスティック・アプローチでは、次のような治療を行います。個人内および対人関係のダイナミクス、および 各人が置かれた環境との相互作用外部からの影響、社会的相互作用 [1, 7, 9, 10]。

自然療法士は、人体を全体的に見ます。身体のある部分の変化を認識し、それに対応する別の部分の変化をもたらします。例えば、自然療法士/自然療法医は次の

## 第2章自然療法の理念と原則

ように理解しています。腸内細菌叢の乱れは、以下のような悪影響を及ぼす可能性があります。気分や記憶、あるいは関節痛や消化器系の機能が、感情やストレスに影響されます[1]。例えば、ホリズムを臨床に応用する場合、自然療法士/自然科学者が自然療法医が第一線または補助的な役割を担っています。高血圧のケアは、同時に を評価し、積極的に対処する。高血圧の原因として、食生活が挙げられます。座りっぱなしの生活、極端な運動、ストレス、環境問題、汚染物質など [1, 11]。

### 自然療法の原則

自然療法の実践は、一貫して次のような特徴を持っています。相互に関連しながらも、7つの基本的な区別を適用しています。原則は、自然療法を補完するものです。バイタリズムとホリズムの哲学。

自然療法の原則は以下の通りである[1]。 :

- I. 第一に、害を及ぼさないこと  
(*primum non nocere*) 。
- II. 自然の治癒力(*vis medicatrix naturae*)
- III. 原因を治療する(*tolle causam*)
- IV. 全人格を治療する (*tolle totum*)
- V. 教師としての自然療法医(*docere*)
- VI. 健康増進と疾病予防
- VII. ウェルネスと幸福感

様々な哲学や理論が長きにわたって存在しています。自然療法が始まって以来、自然療法診療の一部を担ってきました。

自然療法の原則は、この間ずっと自然療法診療の基本であったが、その正式な成文化は、1989年に北米の自然療法医が主導する専門家形成イニシアチブによって開始された[1]。これらの原則の成文化は、歴史的な伝統的知識、初期の自然療法家と自然療法哲学者の著作、および現代の自然療法概念のレビューに基づいて行われた[7]。2015年の世界の自然療法専門家の調査では、自然療法の実践に関連する自然療法の原則について世界的なコンセンサスがあることが示された[12] (図2.1参照)。その後、この定義に第7の原則である「ウェルネスと健康」が追加され、世界中のいくつかの自然療法プログラムの教えに含まれている[13]。

### 第一に、害を及ぼさないこと

(*primum non nocere*)

第一に、害を及ぼさないこと (*primum non nocere*) は、異なる医療専門職の間で受け入れられている基本的な概念で、ヒポクラテス書[1]にまで遡ることができます。

自然療法の実践者は、害を避けるための3つの教訓に従ってこの原則にアプローチします [1, 14]。

1. 有害な影響のリスクを最小化し、病気の評価、診断、治療、最適な健康状態を回復するために必要な最小限の力または介入を行う診療、治療法、処置を利用すること。
2. 急性期や身体に負担がかかっているときには、短期間の症状の抑制が必要な場合がある。しかし、症状の抑制は治療のプロセスを妨げると理解されるため、安全に行える場合は避けなければならない。
3. 自然療法の評価、診断、治療のすべての面において、*vis medicatrix naturae* を尊重し、共に働くこと。

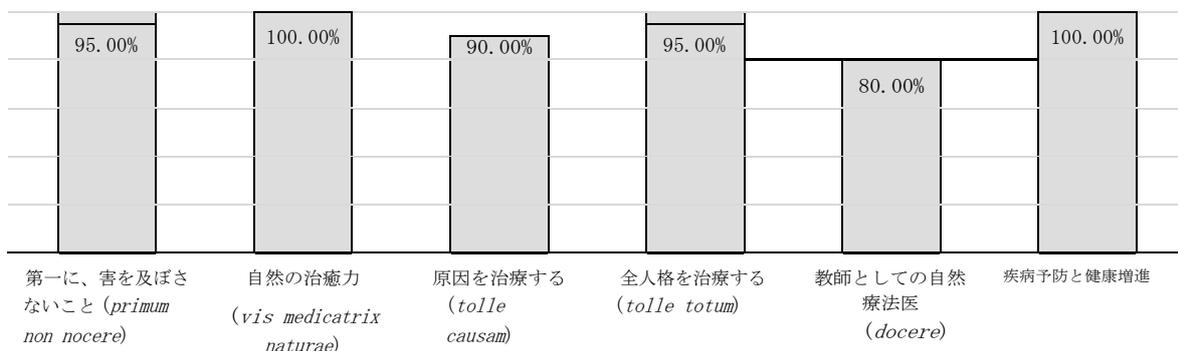


図2.1: 自然療法専門家協会が報告した自然療法の原則のグローバルコンセンサス [12] 。

## 第1節自然療法専門職の基礎的根拠

First, Do No Harmの原則は、自然療法士/自然科学者にも要求されます。自然療法医が患者に教えるべきことは自分のライフスタイルに必要な洞察力と自覚を持つこと 環境、社会的な関係などの選択です。そして、人生のあらゆる側面が相互に関連しあっていること。健康に影響を与える可能性、および/または、寄与する可能性があること。健康か病気かのどちらかに この原則には以下も含まれます。自分の病気とその関連性について、患者を教育する リスク/潜在的な害をもたらす[1, 14]。

### 自然の治癒力

(*ヴィス・メディカトリックス・ナチュラエ  
vis medicatrix naturae*)

自然療法士の役割は、自然療法をサポートすることです。自然の治癒力を促進し、増強する。*(vis medicatrix naturae)*の障害となるものを特定することにより健康や回復をサポートするために取り除く必要があるもの。患者をサポートし、教育することで 健康的なライフスタイル、健康的な内面・外面のまた、患者さんとともにその心は、健康と幸福を支えていること [1, 15]。症状の根本的な原因や障害となるものがある場合を特定し、それに対処することで、身体は治療することができるようになります。は、自然治癒のプロセスを開始する。生活習慣を変えることで と、漢方薬などの自然療法を利用することです。最適な栄養、十分な水分補給、運動とボディワークによって、自然治癒力 (*vis medicatrix naturae*) が発揮されます。の力をサポートします[5]。

ヴィス・メディカトリックス・ナチュラエ (*vis medicatrix naturae*) とは、身体に内在する を、個人個人が持つ自然治癒力のプロセスであると考えます。

自然療法の実践は、次のような認識に基づいている。健康のための構成要素が提供されれば 人間の身体は、ほとんどの場合、自然な抵抗力を持っています。

病気や回復のメカニズムが備わっています。自己規制を行う[16]。ヘンリー・リンドラー (1862-1924)。自然療法の著名な提唱者である。ドイツ出身のハイドロセラピストは、*Vis medicatrix* 修復し、癒し、回復させるよう努める」。障害物を取り除き、正常な状態にすることである。内なるヒーラーがその仕事を最大限に生かすことができる”。[15]。

人間の健康における自然治癒力 (*vis medicatrix*) の例は数多くある。:

- 発熱は感染症に対する自然な反応である。発熱状態を経験することの利点は、一般的には、有害な影響を上回ります[17]。
- 嘔吐や下痢は、体内で起こる 食中毒に反応する。
- 骨折は、整復すれば自然に治ることが多い。
- 大きな手術の後や、次のような治療の後には 化学療法や放射線療法を受けると、身体はそれを開始します。(治癒のプロセス)

### 原因を治療する (*tolle causam*)

病気の根本的な原因を特定し、治療すること。病態を悪化させる要因として不可欠なものです。自然療法評価と *Treat the Cause* (tolle) という原則があり、その重要性が強調されています。アプローチです。この考え方は、「健康とは何か」という認識に基づいています。病気は論理的なものであり、理由があって起こるものです[1]。それは以下のように認識されます。病気は1つまたは複数の原因によるものであり これらの原因は、人の様々な側面に由来している可能性があります。生活。病気や疾患を引き起こす根本的な原因は 完全な回復と対処の前に、特定し、対処する。

癒しが起こる前に、あるいは最適な健康状態が達成される前に [15] 彼らの複雑な多次元的アプローチの一環として 自然療法士や自然療法医師は、ヘルスケアに対して 健康や医療に影響を与えるさまざまな要因を探求します。

[1, 7, 9, 10]を含む病気。:

- 遺伝的および発達の要因。験、子宮内の影響、出生時の影響など。(トラウマ)
- 栄養摂取などの生活行動 と食養生、水分補給、姿勢、休息と 睡眠パターン、運動、リラクゼーション 動を行う。
- 社会的相互作用には、家族、学校、職場、または次のようなものが含まれる。地域社会の力学、他者との関係。セルフトークを含むコミュニケーションスキル、および/または 対処する能力と自由度 社会的な対立や変化、経済的な要因。
- 環境要素には、空気の質。水、土壌、環境化学物質への暴露。重金属などの汚染物質、病原体など ウイルス、細菌、カビ、真菌など、および/または または、自然の中で過ごす時間や、自然の中で過ごす時間を問い合わせる。日光を浴びること。
- 外的な影響としては、事故や怪我、重要なライフイベント、パーソナルケア製品や家庭用品・園芸用品に含まれる化学物質、電磁波を発信する機器、人間工学に反すること、趣味、などがあります。飛行機による影響。
  - 医療介入には、過去および現在の医療用・美容用処方薬、手術および/またはその他の医療処置の使用が含まれます。

自然療法では、健康を促進するシンプルなライフスタイルに戻ることが、しばしば最良の薬であり、重要な部分であることを患者に教えます。最適な健康状態を実現します。症状の原因を治療するためには、症状や病気の遺伝学、生理学、病理学だけでなく、それらが各人に与える感情的な影響や、人が自分の健康や病気についてどう考えているかを特定することが重要です[1]。自然療法評価の目的は、可能であれば、特定のきっかけ、状況、関係、外的影響、環境要因、および/または行動を決定することであり、それが障害の始まりとなる。健康から遠ざかり、対処する必要があります [1, 14]。

体内生理学のバランスが崩れたとき、および/または疾患の発症時に、身体は自然に補おうとする。この補償は、症

状として、また身体の様々な機能の障害として現れる。自然療法士/ナチュロパシクドクターは、身体が複雑で論理的であることを認識し、症状を身体其自然な治癒の試みの表現として捉え、根本原因への道筋を示し、治療の決定を導くことができる [1]。自然療法士/ナチュロパシクドクターは、社会政策によって影響を受け、強力な方法で健康を形成することができる医療とは別の要因を考慮することによって、*tolle causam* (原因を治療) の原則を適用します [17]。このアプローチは、よく知られている「健康の社会的決定要因」(世界保健機関 (WHO) により「人々が置かれている状況」と定義) の概念と重なります。生まれ、成長し、生活し、働き、そして年をとる...そして、これらの状況の基本的な原動力 [18, 19]。

## 全人格を扱う

### (トール・トーン *tolle totum*)

自然療法のヘルスケアへのアプローチは「人間中心」であり [20]、*Treat the Whole Person (tolle totum)* 原則を通じて、全体は部分の総和よりも大きいと認識するケアのホリスティックモデルを適用しています。

自然療法/ナチュロパシー医学は、個人のあらゆる側面が調和して機能することが最適な健康にとって不可欠であり、多因子的健康や病気の性質上、評価、診断、治療には個人に合わせた包括的なアプローチが必要です [1, 15]。自然療法の診察では、一般的に評価と治療の時間が延長される [12]。診察時間が長くなることで、患者の健康問題、それらの問題が患者にあらゆるレベルで影響を与えている方法、現在の健康や病気のレベルに至った原因因子について、より深く理解することができるようになる。そのため自然療法相談の性質上、自然療法士/自然療法医の側では、原因要因の役割を理解するために相当な思考と分析が必要、患者の状態や現れている症状への影響 [21]。

全人格的な治療を行う場合、自然療法による評価には、*Treat the Cause (tolle causam)* で概説されている包括的な要素が含まれるという原則があります。自然療法の実践では、人の内外のあらゆる部分の統合が健康の達成と維持に寄与することを認識している [1]。このような生来の統合に対する自然療法の焦点は、生物心理社会的な概念に見られるように、研究や生物医学においてますます認識されるようになってきている。

心理神経免疫学、心理神経内分泌学、そして腸と脳のつながりなど、いくつかを挙げることができます [22, 23]。これらのマルチシステム構成は、各人の中の相互関連性を強化し、複雑さと複雑なシステムの創発的性質を受け入れる科学的世界観により適しているのである。

## 教師としての自然療法医

### (*docere*)

自然療法患者教育の主な目的は、患者に力を与え、健康リテラシーを高め、患者がより責任を持ち、自分自身の健康を維持できるようになることを促すことである [1, 15]。Docere (医師) は、ラテン語の「教える」という言葉に由来しています。自然療法

士/自然療法医の役割には、健康と疾病に影響を与える要因について患者と地域社会を教育し、患者が自分の選択が及ぼす影響について知ることができるようにすることが含まれます。患者さんのために健康プログラムを考案し、現在の健康状態からのロードマップを提供し、患者さんの健康維持・増進のために取り組むべきことを指導します。

健康を回復し、最適なウェルビーイングを実現するために設立以来、自然療法との出会いは、人間中心、個人中心であった。この20年間で、他の医療専門職や政策立案者は、患者中心のモデルを受け入れ、今ではより現代的な人間中心のケアの概念に発展している [24]。患者中心のケアから人間中心のケアへの移行は、個人のニーズ全体を含むようになった。

臨床的・医学的な自然療法の実践は、これまでも、そしてこれからも、人間中心のアプローチと完全に一致するものである。ホリスティックな哲学に根ざした自然療法は自然療法の焦点は、個人、症状や状態の原因、症状が健康の他の側面にどのように影響するか、そして症状と状態との関係です。自然療法士/自然療法医は、患者がこれらの問題を自分自身で理解し、そうすることによって、自分自身の健康を管理する力をつけることができるように手助けすることが、*docere* の原則に必要なのです。このような患者のエンパワーメント体験は、自然療法ケアの特徴として知られている [20]。

指導には時間がかかるため、ほとんどの自然療法訪問では、自然療法士/自然療法医が、ウェルネス達成に必要な行動の変化をどのように実行し維持するかについて患者一人ひとりを教育するために十分な時間をとる [1, 21]。多くの患者は、自分が病気である理由、それを改善するために何ができるかを理解したいと望んでいる。

そして、将来の健康のために何を変える必要があるのか。このような意識、動機づけ、理解は長期的な健康を左右するものであり、その前提として自然療法士/自然療法医の知識レベル。

## 健康増進と疾病

### 予防

病気の予防と最適な健康状態の達成は、自然療法診療の主要な目的です[1]。

ライフサイクルのすべての段階を通じて健康を維持し、ウェルネスを最適化するために個人やコミュニティと協力することは、自然療法ケアの中核となる概念である。自然療法はホリスティックヘルスケアと予防医療に自然療法の原則を適用し、症状や病気の原因を特定して対処し、自然の治癒力を応用した統合治療計画を立て、完全な健康を達成するために推奨される変化について患者を教育し、患者が健康とウェルビーイングへの回帰に積極的に関与するように促すことが同時に含まれます。自然療法/自然医学は、健康増進と調和しています。

健康的なライフスタイルの促進、危険因子の評価、病気に対する感受性の判断、適切な治療法の適用により、病気予防の枠組みに介入を行い構築します。

自然療法士/自然療法医が様々な患者教育ツールを活用し、地域社会教育は世界の自然療法専門家の重要な活動です。

健康行動を変え、セルフケアのガイドラインを実行し、特定の疾患を管理するためのライフスタイルの推奨を提供するために [26]。患者を支援する健康的なライフスタイルの構築には、適切な栄養摂取、十分な運動と動作、休息、リラクゼーションとストレス管理、適度なペースのライフスタイル、健康的な社会的つながりの構築、人生の美しさと複雑さに目を向ける、可能な限り環境汚染物質の回避、適切な消化機能と排泄の維持などの推奨事項を含みます [5]。

自然療法士/ナチュロパシクドクターは、急性疾患、慢性疾患だけでなく、予防医療や/または緩和医療を求める患者に対して、あらゆるライフステージを通して治療を行います[3]。自然療法の評価には、患者の健康に影響を及ぼす可能性のある環境暴露や外的影響についての質問、社会的関係やコミュニティが健康に及ぼす影響、遺伝的要因、現在および過去の医療介入の影響などを判断します [1]。ライフスタイルの行動は、疾病予防と健康増進に最も重要であり、軽度の疾病がより深刻または慢性的な変性疾患に発展することを防止するものです [14]。そのため、ライフスタイルの行動は、自然療法士/自然療法医によって、原因因子または悪化因子として調べられるだけでなく、自然療法による治療介入の不可欠な部分として考慮される。

## ウェルネスと健康

自然療法士/ナチュロパシクドクターは、単に病気を回避したり対処したりするだけでなく、患者が健康を手に入れるためのサポートに重点を置いています。彼らは、患者と一緒に

患者一人ひとりがウェルビーイング（幸福感）を実感できるよう支援します。

ウェルネスというと、最適な健康状態やバランスの確立と維持を連想しがちですが、ウェルビーイングは一人ひとりの視点に基づくものです。

症状や病気の有無にかかわらず、誰もが本来持っている、手に入れることができる状態です。ウェルビーイングの考え方は、世界保健機関（WHO）が提唱している

健康の定義は、健康とは身体的、精神的、社会的に完全に満たされた状態であり、単に病気や不調がないことではないとしています[27, 28]。このことは、病気志向ではなく、ウェルネス志向の健康システムの実現をますます指向している現代の国際的な健康政策に反映されています[29]。

身体的な健康だけでなく、心理的、精神的な健康も含めて、総合的な幸福の状態を作り出しているのです[1]。ウェルビーイングの基準は個人によって異なり、身体的な活力、家族や友人との強いつながり、地域社会に貢献しているという誇り、人間関係や社会的つながりの質、経済的な安定、そして/または、日々の仕事に対する情熱や愛情が含まれます。自然療法診療の一環として、自然療法士/自然療法医は、患者が自分自身でウェルビーイングをどのように定義しているかを尋ね、その達成をサポートできるようにする。自然療法では、ウェルビーイングが認識され経験されると、よりホリスティックなアプローチをとらずに病気だけを治療した場合よりも早く治癒すると主張しているため、患者独自のウェルビーイングの概念が最も重要である [1]。

## まとめ

自然療法の実践は、2つの中核的な哲学（バイタリズムとホリズム）と、まず害を与えない（*primum non nocere*）、自然の治癒力（*vis medicatrix naturae*）、原因を治療する（*tolle causam*）、全体を治療する（*tolle totum*）、教師としての医師（*dosere*）、健康増進と疾病予防、健康と幸福の7原則を包含しています。自然療法の専門職は、自然療法の評価、診断、治療のすべての側面を導くその哲学と原則によって定義されます。このように、自然療法の専門職は、他の補完医学の専門職と特徴を共有し、個人中心のケアを提供するために哲学的な方向性を持っている [30]。自然療法士/自然療法医は、そのホリスティックでバイタリスティックな哲学をもとに、患者との治療関係、共感、患者のエンパワメントといった非特異的な要素を積極的かつ意図的に用いている [31]。このアプローチは、コミュニティにおける自然療法ケアの全体的な価値と利益にとって、特定の治療法や療法の使用と同様に重要である。

## 引用文献

1. Hausser, T., Lloyd, I., Yáñez, J., Cottingham, P., New-man-Turner, R., and Abascal, A. *WNF White Paper: Naturopathic Philosophies, Principles and Theories*. 2017; Available from: <http://worldnaturopathicfederation.org/wp-content/uploads/2015/12/White-Paper-FINAL.pdf>.
2. Jagtenberg, T., Evans, S., Grant, A., Howden, I., Lewis, M., and Singer, J., *Evidence-based medicine and naturopathy*. The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 2006. **12**(3): p. 323-8.
3. Myers S P and Vigar V, *The State of the Evidence for Whole-System, Multi-Modality Naturopathic Medicine: A Systematic Scoping Review*. Journal of Alternative and Complementary Medicine, 2019. **25**(2): p. 141-168.
4. Richards, D., Emmanuel, E., and Grace, S., *Duelling Ontologies: Might Vitalism Offer Balance and Value?* Explore (NY), 2017. **13**(2): p. 133-138.
5. Bradley, R.S., *Philosophy of naturopathic medicine, in Text-book of Natural Medicine*. 2013, Elsevier. p. 61-68.
6. Coulter, I., Snider, P., and Neil, A., *Vitalism - A Worldview Revisited: A Critique Of Vitalism And Its Implications For Integrative Medicine*. Integrative medicine (Encinitas, Calif.), 2019. **18**(3): p. 60-73.
7. Lloyd, I., *The History of Naturopathic Medicine: A Canadian Perspective*. 2009: McArthur & Company.
8. Barrett, B., Marchand, L., Scheder, J., Plane, M.B., Maberry, R., Appelbaum, D., Rakel, D., and Rabago, D., *Themes of holism, empowerment, access, and legitimacy define complementary, alternative, and integrative medicine in relation to conventional biomedicine*. The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 2003. **9**(6): p. 937-47.
9. Myers, S.P., Hunter, A., Snider, P., and Zeff, J., *Naturopathic Medicine, in Introduction to Complementary Medicine*, T. Robson, Editor. 2003, Allan and Unwin: Sydney. p. 48-66.
10. Connolly, G., *Naturopathic Case Taking, in Clinical Naturopathy: An evidence-base guide to practice*, J.W. Sarris, Jon, Editor. 2014, Churchill Livingstone: Sydney.
11. Hechtman, L., *Clinical Naturopathic Medicine*. 2012: Elsevier Australia.
12. World Naturopathic Federation. *World Naturopathic Federation Report. Findings from the 1st World Naturopathic Federation survey*. 2015; Available from: [http://worldnaturopathicfederation.org/wp-content/uploads/2015/12/World-Federation-Report\\_June2015.pdf](http://worldnaturopathicfederation.org/wp-content/uploads/2015/12/World-Federation-Report_June2015.pdf).
13. World Naturopathic Federation. *The World Naturopathic Federation Roots Report - Findings from the naturopathic roots committee survey*. 2016; Available from: <http://worldnaturopathicfederation.org/wnf-publications/>.
14. Zeff, J., Snider, P., and Myers, S.P., *A Hierarchy of Healing: The Therapeutic Order, in Textbook of Natural Medicine*, J.M.

## 第1節自然療法専門職の基礎的根拠

- Pizzorno, Michael, Editor. 2013, Elsevier.
15. Snider, P. and Zeff, J., *Unifying Principles of Naturopathic Medicine Origins and Definitions*. Integrative Medicine 2019. **18**(4): p. 36-39.
  16. Turner, R.N., *Naturopathic Medicine: Treating the Whole Person*. 1984: Thorsons.
  17. Walter, E.J., Hanna-Jumma, S., Carraretto, M., and Forni, L., *The pathophysiological basis and consequences of fever*. Critical care (London, England), 2016. **20**(1): p. 200-200.
  18. World Health Organization. *Social Determinants of Health*. 2021; Available from: [https://www.who.int/health-topics/social-determinants-of-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/social-determinants-of-health#tab=tab_1).
  19. Wardle, J. and Oberg, E.B., *The intersecting paradigms of naturopathic medicine and public health: opportunities for naturopathic medicine*. Journal of Alternative and Complementary Medicine, 2011. **17**(11): p. 1079-1084.
  20. Foley, H., Steel, A., and Adams, J., *Perceptions of person-centred care amongst individuals with chronic conditions who consult complementary medicine practitioners*. Complementary Therapies in Medicine, 2020. **52**: p. 102518.
  21. Lloyd, I., *The Energetics of Health: A Naturopathic Assessment*. 2009: Elsevier Health Sciences.
  22. Vitetta, L., Anton, B., Cortizo, F., and Sali, A., *Mind-body medicine: stress and its impact on overall health and longevity*. Annals of the New York Academy of Sciences, 2005. **1057**: p. 492-505.
  23. Labanski, A., Langhorst, J., Engler, H., and Elsenbruch, S., *Stress and the brain-gut axis in functional and chronic-inflammatory gastrointestinal diseases: A transdisciplinary challenge*. Psychoneuroendocrinology, 2020. **111**: p. 104501.
  24. American Geriatrics Society Expert Panel on Person-Centred Care, *Person-Centered Care: A Definition and Essential Elements*. Journal of the American Geriatrics Society, 2016. **64**(1): p. 15-8.
  25. Bishop, F.L., Yardley, L., and Lewith, G.T., *A systematic review of beliefs involved in the use of complementary and alternative medicine*. Journal of Health Psychology, 2007. **12**(6): p. 851-67.
  26. Steel, A. and Lloyd, I., *Community education and health promotion activities of naturopathic practitioners: results of an international cross-sectional survey*. BMC Complementary Medicine and Therapies, 2021.
  27. Breslow, L., *A quantitative approach to the World Health Organization definition of health: physical, mental and social well-being*. International Journal of Epidemiology, 1972. **1**(4): p. 347-55.
  28. World Health Organisation, *Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference*. 1946, WHO: New York.
  29. World Health Organization and the United Nations Children's Fund (UNICEF). *Global Conference on Primary Health Care Declaration of Astana*. 2018; Available from:

## 第2章自然療法の理念と原則

- <https://www.who.int/docs/default-source/primary-health/declaration/gcphc-declaration.pdf>.
30. Foley, H. and Steel, A., *The Nexus Between Patient-Centered Care and Complementary Medicine: Allies in the Era of Chronic Disease?* Journal of Alternative and Complementary Medicine, 2017. **23**: p. 158-63.
31. Graham, K.D., Steel, A., and Wardle, J., *The Intersection between Models of Health and How Healing Transpires: A Metaethnographic Synthesis of Complementary Medicine Practitioners' Perceptions*. The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 2021.



# 3 自然療法理論

スティーブン・マイヤーズ ND PhD

イヴァ・ロイド ND

ティナ・ハウザー , ハイムプラクティカ  
ナチュロパス

## 主な内容

- 自然療法理論は、自然療法の実践を導き、自然療法ケアで使用される臨床的推論と意思決定の理解を提供します。
- 自然療法治療オーダーは、自然療法の実践、治療、およびサービスを適用するための段階的なガイドを提供します。
- エミュンクトリー理論では、健康を実現するために毒素を排出する必要性とそのプロセスについて概説しています。
- 複雑系の理論は、人体を複雑な適応システムとして認識し、人間の健康の相互接続性を理解するためのフレームワークを提供します。

自然療法/ナチュロパシー医学の実践は、常に哲学、原理、理論に基づいて構成されており、現在も続いています。自然療法の専門家が発展するにつれ、理論は融合され、成文化され、理論をさらに説明する科学の進歩を取り入れるために拡張されてきました。

## 自然療法の理論

2016年のWNFによる自然療法教育機関の世界調査によると、いくつかの自然療法理論が世界的に自然療法/自然医学の実践に共通するものとして報告されています (図3.1参照 [1])。

自然療法教育プログラムで教えられてきた自然療法理論の多くは、第2章で概説した自然療法の理念と原則に取り入れられている。自然療法秩序、エメンション理論、複雑系理論のようないくつかの理論は、以下に示すような特徴的なものであり、強調されています。

## 自然療法的治療順序

自然療法は、病気の原因因子と健康の決定因子が、活力と治癒の維持と回復のための主要な基礎であることを強調することによって、*vis medicatrix naturae*の治癒のプロセスを拡大する[2]。初期の自然療法理論のガイドラインは、北米とオーストラリアの自然療法カレッジの支援を受けて1997年にアメリカで成文化され [3]、自然療法の実践、療法、治療が、患者へのリスクや害の可能性を最小限に抑えながら最大の利益をもたらすために、どのような順序で適用するのが最善かをまとめたガイド

を提供するために自然療法治療オーダーと呼ばれるようになりました。この理論は、自然治癒過程の観察に基づき、治療介入の自然な階層を説明するもので、身体には最小限の力で自己治癒しようとする本質的な性質があるという理解に基づくものである。

自然療法士/自然療法医は、治療スペクトルの中で、様々な治療法を評価し、取り入れています。自然療法の実践は、非侵襲的あるいは非薬理的な介入を効果的に優先させることに焦点を当てているが、自然療法の哲学は、自然療法士/自然療法医あるいは他の医療専門家が提供するかどうかにかかわらず、より強力な治療が状況によっては必要であることも認識している。自然療法の治療順序 [2, 4] によると、特に慢性疾患に対する治療の推奨は、以下の段階を経て行われるのが最善であり、そのうちのいくつかは他の医療専門家に紹介する必要があるかもしれない。

1. **健康的なライフスタイルを促進し、健康と治癒を妨げるものを取り除くことによって、健康のための条件を確立する。**
2. **栄養学、水治療法、ホメオパシー、鍼治療などの自然療法や、その他の自然療法を適用し、自然治癒力を刺激する。**管轄区域
3. **生理学および生体エネルギー的なサポートとバランスをとる。**弱体化したシステムを強化し、落ち着かせることで過度な刺激を受けたシステム、組織、臓器に適用する。
4. **植物薬、栄養補助食品、その他を使用すること。**

## Section 1: Foundational Basis of the Naturopathic Profession

自然療法とその実践は構造的完全性に対処または修正するために、自然療法によるマニピュレーション、姿勢の矯正、運動療法、その他のボディワークまたはその他の形態、手技による物理療法

5. **特定の自然療法を用いて病態に対処する。**天然物質またはモダリティを使用することにより物質を用いて、身体の治療、回復、再生を行う必要に応じて。
6. **薬学的または共感的な方法で病態に対処する。**その進行に歯止めをかける。必要な場合、緩和する。多くの国では、このステップは、アライド・ヘルス専門家に紹介する必要がある。
7. **病態を抑制または外科的に除去するために、専門医を紹介する。**侵襲的な方法である手術の実施とサポートを行う。放射線、化学療法、処方箋薬など、必要に応じて対応する。

自然療法士は支持療法を用いる。レベル1～5で説明したように、副作用を減らすために、同時により侵襲的な治療が行われる場合、その効果と回復のサポートが必要です[3]

## エミュンクトリー理論

(エムンクトリー)

有害物質には、環境から吸収されるものと、正常または異常な代謝によって生成されるものがあります。健康維持のためには、体内に蓄積された有害物質を除去しなければならないというのが、エミュンクトリー理論の概要である。体内の毒素が病気の

原因であるという考え方は、次のような研究によって強化されました。クリストフ・ヴィルヘルム・ヒューフランド[5]、サミュエル・トムソン[6]、ヨハン・シュロス[7]、ヴィンセント・プリースニッツ[8]、ルイス・カーン[9]、ジョン・ヘンリー・ティルデン[10]など、自然療法の重要人物たち[11]がいる。

エミュンクトリー理論は、自然療法の原則である *tolle causam* を発展させ、*vis medicatrix naturae* を促進させるものである[4]。毒素を適切に排出することは、健康全般、特に慢性疾患に対して不可欠であると述べている。毒素の排出は活力と自然治癒力を助け、その裏返しとして、排出の欠如は活力と治癒力を阻害します。エメンソリー理論では、身体には毒素の排泄をサポートする経路がいくつかあることを認識しています。肺（呼吸）、腎臓（尿）、腸（便）、皮膚（汗）、生殖器（月経と射精）、喉頭（声）などが主な経路である[4]。二次排出経路には、鼻汁、目脂、皮膚発疹など、身体が毒素を排泄する他の方法が含まれる[4]。

近年、現代の自然療法医は、伝統的なエミュンクトリー理論と現代研究の知識を統合し、エミュンクトロジーと呼ばれる新しい学問分野を形成している[12]。エミュンクトロジーは、伝統的な自然療法の実践と現代科学の合成であり、以下を可能にする多系統の構成を提供している[4, 12]。

- 排泄器官（エミュンクトリー）の統合的研究。
- 排泄器官の機能障害に対する遺伝的感受性の理解。
- 老廃物や有害物質を排出し、正常な生理機能（ホメオスタシス）を維持するための機能関係と役割。
- エミュンクトリーの機能が最適でない場合、あるいは病的な場合に起こる病態生理。

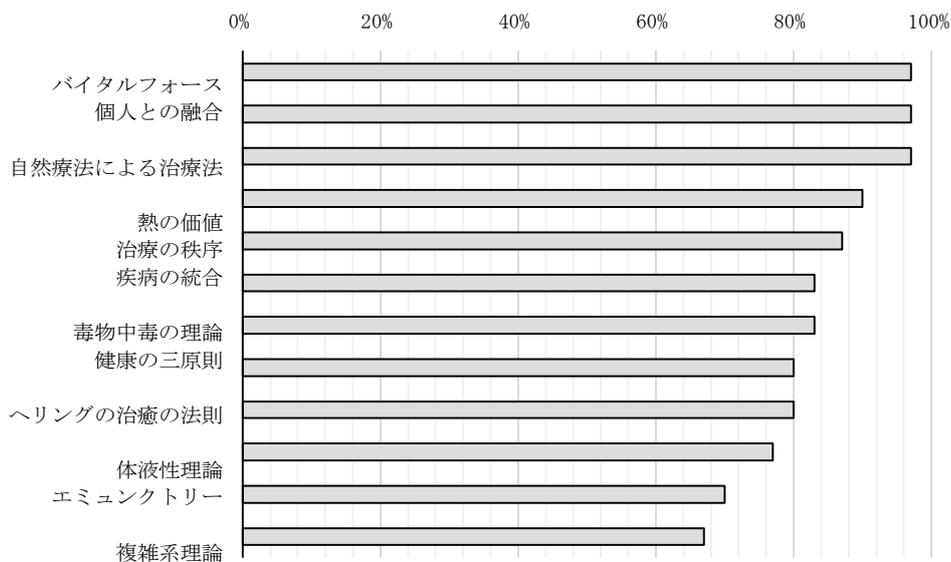


図3.1: 自然療法教育プログラムで教えられている自然療法の哲学と理論の割合

- 健康維持のために、自然療法の実践で使用される臨床戦略、栄養補給、調律、刺激および/または鎮静化。

自然療法の評価には、エミュンクトリーパスウェイの機能を見極めることも含まれます。清潔で健康的な食事と十分な水分が不可欠ですが、治療では、すべてのエミュンクトリー経路の機能を活性化し、正常化することを目的としています。自然療法には、栄養食品、適切な水分補給、漢方薬、水治療法、組織塩、カップリング、発汗促進、運動療法、リンパドレナージュなど、感覚器系機能を補助するいくつかの方法がある[4]。

## 複雑系の理論

人間の身体は複雑な適応システムである。また、複数のシステムが入れ子状になった環境の中で機能する自立したシステムであり、それらは動的である。

進化しており、創発、相互の因果関係、内外の要因の精巧な相互関連性によって特徴付けられる[13]。自然療法/ナチュロパシー医学は常に、人は周囲の環境と相互作用し、反応する統合された全体であるという理解を受け入れてきた。システム思考や複雑性理論など、形式的かつ体系的な方法で複雑性を受け入れることの重要性はますます認識されていますが[14]、医療専門職は自然療法/ナチュロパシー医学のように、哲学的にホリスティックで複雑な性質を持つものは、常に健康や癒しを概念化してきました。

このパラダイムと整合的である[15]。自然療法/ナチュロパシー医学は、人の個々の健康ニーズを、相互作用し、相互依存する部分の構成として見るそのた

め、多くの場合、複数の治療領域を同時にターゲットにすることができます。

実際、複雑系の理論は、健康と病気に対する自然療法のアプローチにおいて、次のような形で反映されています。:

- 自然療法の哲学であるホリズム（全体論）と還元主義を受け入れる。
- 個人のあらゆる側面と環境との関係は、孤立した部分よりも重要であることを認識すること（自然療法の原則 Treat the Whole Person）。
- 個人を複雑なものではなく、複合的なものとして捉え、個人が直線的な因果のメカニズムではなく、創発的で非線形なパターンなどの異なる特性を示すことを認識する（自然療法の原則 原因を治療する）。

自然療法士と自然療法医は、人を中心としたケアに対する哲学的かつ原則的なアプローチを通じて、複雑な概念を容易に受け入れることができます。

システム理論を実践しています。評価、診断、治療に対する彼らのマルチシステム・アプローチは、複数の臓器や身体を考慮することの重要性を強調するものである。ヘルスケアのあらゆる側面におけるシステム [16]。

## まとめ

自然療法の実践は、自然療法秩序、エミュンクトリー理論、複雑系理論などの理論によって支えられている。自然療法の哲学、原理、理論が一体となって、自然療法によるケアを導き、健康と病気に対する理論的根拠を記述しているのです。

- World Naturopathic Federation. *The World Naturopathic Federation Roots Report - Findings from the naturopathic roots committee survey*. 2016; Available from: <http://worldnaturopathicfederation.org/wnf-publications/>.
- Finnell, J.S., Snider, P., Myers, S.P., and Zeff, J., *A Hierarchy of Healing: Origins of the Therapeutic Order and Implications for Research*. Integrative Medicine, 2019. **18**(3): p. 54-59.
- Zeff, J., Snider, P., and Myers, S.P., *A Hierarchy of Healing: The Therapeutic Order*, in *Textbook of Natural Medicine*, J.M. Pizzorno, Michael, Editor. 2013, Elsevier.
- Hausser, T., Lloyd, I., Yáñez, J., Cottingham, P., Newman-Turner, R., and Abascal, A. *WNF White Paper: Naturopathic Philosophies, Principles and Theories*. 2017; Available from: [http://worldnaturopathicfederation.org/wp-content/uploads/2015/12/White-Paper\\_FINAL.pdf](http://worldnaturopathicfederation.org/wp-content/uploads/2015/12/White-Paper_FINAL.pdf).
- Navarro, M., *Fundamentos de Naturopatía - Curriculum*. CEAN
- Lloyd JU, L.C., *Life and Medical Discoveries of Samuel Thomson and a history of The Thomsonian Materia Medica, in Bulletin of the Lloyd Library of Botany, Pharmacy and Materia Medica*. 1909.
- Beer, A.M., Uehleke, B., and Wiebelitz, K.R., *The history of inpatient care in German departments focussing on natural healing*. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2013. **2013**: p. 521879.
- Claridge, R., *Hydropathy; or the Cold Water Cure, as Practised*

## Section 1: Foundational Basis of the Naturopathic Profession

- by Vincent Priessnitz, at Gräeffenberg, in Silesia. 4 ed. 1842, London: James Madden and Co.
9. Kuhne, L., *The New Science of Healing: Or the Doctrine of the Oneness of All Diseases Forming the Basis of a Uniform Method of Cure, Without Medicines and Without Operations: an Instructor and Adviser for the Healthy and the Sick.* 1892: Louis Kuhne.
  10. Tilden, J.H., *Toxemia Explained.* 1935: F.J. Wolf.
  11. Galen, Johnston, I., and Horsley, G.H.R., *Methods of Medicine, VOLUME I.* 2011: Harvard University Press.
  12. Myers, S.P., Kruzel, T., Zeff, J., and Snider, P., *Emunctology: Synthesising Traditional Naturopathic Practice with Modern Science.* Integrative Medicine, 2019. **18**(3): p. 40-41.
  13. Mazzocchi, F., *Complexity and the reductionism-holism debate in systems biology.* Wiley Interdisciplinary Reviews: Systems Biology and Medicine, 2012. **4**(5): p. 413-27.
  14. Churrua, K., Pomare, C., Ellis, L.A., Long, J.C., and Braithwaite, J., *The influence of complexity: a bibliometric analysis of complexity science in healthcare.* BMJ Open, 2019. **9**(3): p. e027308.
  15. Graham, K.D., Steel, A., and Wardle, J., *The Intersection between Models of Health and How Healing Transpires: A Metaethnographic Synthesis of Complementary Medicine Practitioners' Perceptions.* Journal of Alternative and Complementary Medicine, 2021.
  16. Steel, A., Goldenberg, J.Z., Hawrelak, J.A., Foley, H., Gerontakos, S., Harnett, J.E., Schloss, J., and Reid, R., *Integrative physiology and traditional naturopathic practice: Results of an international observational study.* Integrative Medicine Research, 2020. **9**(4): p. 100424.