

IMMH カンファレンス 2016 報告書

毎年新しい向精神薬が次々と開発されているにも関わらず、精神疾患により医療機関を受診する患者は後を絶ちません。

世界保健機関（WHO）2012年の統計データによると、世界中にはうつ病患者は3億5千万人以上、また自殺者は約40秒に1人ということが判っています。自殺者が1万人を超えている国はインド、中国、米国、ロシア、日本、韓国などの11カ国でした。日本国内でも、うつ病、統合失調症、自閉症、ADHD、不安障害、認知症、摂食障害などの精神疾患患者数が年々増加しており、従来の治療方法である投薬だけでは根源治療は難しいというのが実状のようです。

一方で、投薬のみの治療にいち早く限界を感じていた欧米の医師たちは、20年前から栄養療法（ニュートラスーティカル*/オーソモレキュラー）・遺伝子（ニュートリゲノミクス）・脳マッピング・神経伝達物質のサポートを含め、患者に合わせて統合的に治療を行う統合医療の導入を始めています。精神疾患の分野にもこの統合医療が導入され、現在多くの患者が症状を改善し本来の自分を取り戻せるようになっていきます。

日本ではまだ珍しいですが、統合医療のカンファレンスが頻繁に行われる米国では、医師、歯科医師、整体師、医療技師、栄養士、鍼師、カウンセラー、患者などが一堂に会し最先端の情報交換を行い互いに学べる機会があります。この度、私たちもその一つでもある Integrative Medicine for Mental Health (IMMH: 精神疾患のための統合医療) のカンファレンスに出席して参りました。今年は米バージニア州ワシントン D.C. で9月に開催され、精神疾患の統合療法を実践されている19名の医師の講演を受講しました。中でも特に印象的であったジェームズ・M・グリーンブラット医師、アンドレア・グルスゼスキー医師、テリー・ウォール医師の講演を暫時ご紹介します。今回は第一弾としてグリーンブラット医師による「**気分障害・不安障害のための統合医療**」の講演です。

ニュートラスーティカル*

ニュートラスーティカル (Nutraceuticals) とは、栄養素 (Nutrition) と病気を治療する医薬品 (Pharmaceuticals) の二つの言葉を融合させた医学用語です。米国精神医学会 (APA) も栄養療法をニュートラスーティカルとして導入し始めています。現在は、様々な臨床実験でその効果が証明されています。

ジェームズ・M・グリーンブラット医師の経歴



精神疾患の統合医療分野のパイオニアであるジェームズ・M・グリーンブラット医学博士。

現 米タフツ医科大学の臨床教員、マサチューセッツ州ウォルサムのウォルデン行動医療病院 (Walden Behavioral Care) の摂食障害部門の医療主任。

精神薬理学を専門とするグリーンブラット医師は、米ジョージ・ワシントン大学医学部を卒業後、同大学病院の精神科にて研修を修了。1990年より米ジョンズ・ホプキンス医学校で児童思春期精神医学のフェローとなりチーフレジデントとして研鑽を積み、児童にみられる注意欠陥多動性障害 (ADHD)、行為障害、自閉症スペクトラム障害、気分・不安障害などの精神疾患の治療に専念する。当時の精神疾患の治療モデルは、症状を元に処方薬を出し、生物学的メカニズム (親族の病歴・食事・生活習慣・遺伝子など) はほとんど重要視されていなかった。その治療モデルに疑問を持ったグリーン

ブラット医師は、外来患者向け診療所を設立し、精神疾患の治療に遺伝子的・栄養的・生化学的介入 (統合医療) を行う当時はまだ数少ない医師の一人となる。

グリーンブラット医師著 (2015年) 『**Integrative Therapies for Depression: Redefining Models for Assessment, Treatment, and Prevention** (うつ病のための統合療法—評価・治療・予防モデルの見直し)』は同大学の精神医学の講義で教科書として使用されている。

そして、グリーンブラット医師は、弊社が輸入代行している米国サプリメント会社 Pure Encapsulations (アメリカの医師が選ぶサプリメントブランド部門で第2位に入選した) で専属医師として、主に神経系の症状に対処するサプリメントの調査を担当している。その他、一般消費者向けのテレビ番組、雑誌のインタビュー等、メディアと執筆活動を通して精神疾患における統合療法の重要性を広めている。

*公式ウェブサイト（英語のみ）：<http://www.jamesgreenblattmd.com/>

グリーンブラット医師が執筆された本（英語）は上記ウェブサイト、または、アマゾンでご購入頂けます。

中には日本語訳されている本『薬に頼らない個々に合ったうつ病治療—パーソナライズドメディスン9つのステップ』もあり、こちらもアマゾンで購入出来ます。<http://amzn.to/2fBwi2i>

*グリーンブラット医師が監督する Pure Encapsulations 社の商品：

（英語）<http://www.puresynapse.com/>

（日本語）<https://www.purecaps.jp/index.php>

*グリーンブラット医師が監督するオンラインプログラム（英語のみ）：<http://www.psychiatryredefined.org/>

IMMH2016 カンファレンス—Integrative Medicine for Mood & Anxiety Disorder Part I, II

「気分障害・不安障害のための統合医療」 グリーンブラット医師



1. 多剤投与の影響

日本でも以前から問題視されている向精神薬の多剤投与—2014 年には厚生労働省より、抗不安薬や睡眠薬などを大量処方した場合、診療報酬を原則認めないという仕組みが導入されています。

今回の講演でグリーンブラット医師も、向精神薬の多剤投与が長期間続く場合、患者の約 40%が再発、そのうちの約 20%は無気力状態・自殺を図る傾向があると報告されていました。ただ、これはグリーンブラット医師が向精神薬の効果や治療方法を否定しているわけではありません。精神疾患を克服するためには向精神薬だけの治療では効果が期待出来ず、それどころか長期使用により逆効果になることが多い。これからは処方薬以外に遺伝子的・栄養的・生化学的介入を行う個別化統合医療の導入が必要だと指摘しているのです。

2. 個別医療アプローチ

精神科医と患者に提案する個別医療アプローチ「The Ze(e)bra（ゼブラ＝シマウマ）」



- T – Take care of Yourself（自己管理）
- H – Hormones（ホルモンバランス）
- E – Exclude（排除）
- Z – Zinc and Other Minerals（亜鉛とミネラル）
- E – Essential Fatty Acids（必須脂肪酸）
- E – Exercise and Energy（運動と活力）
- B – B Vitamins & Other Vitamins（ビタミン B とその他のビタミン）
- R – Restore（健康な状態に戻す）
- A – Amino Acids and Protein（アミノ酸とタンパク質）

T – Take care of Yourself（自己管理）

患者が担当医師を信頼しコミュニケーションが取れていること。

患者が自身の病気としっかり向き合うこと。

H – Hormones（ホルモンバランス）

エネルギー維持、身体の成長・成熟、代謝機能に深く関わるホルモンのバランスを正常に保つこと。

E – Exclude（排除）

ジャンクフードや不健康な食生活、そして毒素の排除を行う。

Z – Zinc and Other Minerals (亜鉛その他のミネラル)

検査を行い体内の栄養バランスを確認して不足しているミネラルを補う。

(特に亜鉛不足は精神疾患の患者によくみられる)

E – Essential Fatty Acids (必須脂肪酸)

必須脂肪酸の重要性。検査を行い、不足分を補う。

E – Exercise and Energy (運動と活力)

適度な運動を行う。

B – B Vitamins & Other Vitamins (ビタミン B 群とその他のビタミン)

検査を行い、不足したビタミン B 群 & その他のビタミンを補う。

R – Restore (本来の健康な状態に戻す)

規則正しい生活を心がけ活力を取り戻す。

A – Amino Acids and Protein (アミノ酸とタンパク質)

必須アミノ酸の不足を防ぐため、たんぱく質をしっかり摂取する。

人は誰でも病気になる遺伝子的要因を持っていますが、その引き金を引くのは非遺伝子的要因（生活習慣、食事、ストレス、環境、人間関係など）がほとんどであり、それは人それぞれ異なります。そのため、根源治療には「The Ze(e)bra」を実行し適切な検査を受けること、そして、検査結果によって個別化された治療方法の実践を行うことが鍵となるのです。

3. 検査の種類

各検査より、体内に蓄積され、症状を引き起こしていると推察される下記項目を調べることが出来ます。

尿検査：HPHPA (3-(3-ヒドロキシフェニル)-3-ヒドロキシプロピオン酸)、イースト、有機酸、アミノ酸

毛髪検査：重金属（銅、亜鉛、鉛、マグネシウム、リチウム、水銀、カドミウム）

血液検査：アミノ酸、食物アレルギー、ホルモン、脂肪酸、ビタミン、微量元素

唾液検査：遺伝子、ホルモン

4. 精神疾患に共通する不足栄養素と過剰栄養素

<ミネラルの不足と過剰>

● 亜鉛不足

亜鉛不足は精神疾患の患者によくみられます。亜鉛の主な働きとして、酵素の生成、酵素反応の活性化、ホルモン合成・分泌調整、DNA とたんぱく質の合成、免疫反応などが挙げられ、体内で重要な役割を果たしています。亜鉛が不足すると、酵素分泌の減少、メラトニンの減少、味覚減退、食欲不振、吐き気、腹部膨満、胃腸の不快感が起こります。その他、ストレスの影響を受けやすくなり、必須脂肪酸の代謝抑制、無月経、集中力欠如、うつ症状も出やすくなります。

● マグネシウム不足

GABA 受容体機能をサポートするマグネシウム。マグネシウムが不足するとストレスの影響を受けやすくなり、考え方もマイナス思考になる、また、緊張・興奮が続き心のバランスを崩しやすくなります。また、睡眠不足（不眠症）、便秘症状がみられる人もいます。

● 鉄不足

細胞機能、DNA 合成、神経伝達物質合成に必要である鉄は、神経伝達物質と酵素の酸化化を行うヘモグロビンをつくり、ドーパミンの合成には欠かせない栄養素です。鉄不足により脳内の鉄濃度が減少した場合は、睡眠パターンの乱れ、記憶・注意力の欠如、苛立ち、疲労、活力減退、集中力欠如がみられ、めまい、不眠症、息切れ、冷え性、頭痛、むずむず脚症候群などの症状もみられます。但し、摂取量が過剰になると副作用を起こす可能性があるため服用量に

は気を付ける必要があります。

- **リチウム不足**

過去の様々な臨床研究により、自殺未遂またその死亡率は、血中のリチウム値と反比例していることが判っています。BDNF(脳由来神経栄養因子)産生を刺激するリチウムは、海馬、大脳皮質、その他の部位に存在し、学習・記憶力と思考の働きに重要な役割を担っています。このBDNFの産生と活性化を図るためにも、リチウムの摂取に、亜鉛、マグネシウム、プロバイオティックスの摂取、そして、運動、食事管理を付け加えるといいでしょう。一方で、精製食品はBDNFの産生と機能を抑制する効果があるため、なるべく控えることをおすすめします。

- **銅過剰**

精神疾患の患者には銅の過剰もみられます。銅の過剰は、エストロゲンの過剰、銅を含む処方薬の利用、喫煙、飲み水に含まれる銅(日本ではあまりみられません)、マンガン不足によって起こります。銅はドーパミンとエピネフリン合成に必要であるため重要な栄養素の一つなのですが、気付かないうちに過剰摂取している場合があるため定期的に検査を行いチェックするようにしましょう。

<必須脂肪酸 Omega-3 の不足>

グリーンブラット医師は、必須脂肪酸である EPA と DHA のサプリメントは抗うつ薬に匹敵すると述べています。脳は60%脂肪で出来ており、オメガ3脂肪酸は脳内の神経伝達機能の維持・向上に必要不可欠で、脳内にみられる炎症を抑える効果があります。特に、自殺願望がある人や双極性障害の患者には必須脂肪酸不足がみられます。グリーンブラット医師によると、脳膜の不飽和脂肪酸レベルを高くするには、まず慢性不足を回復する必要があります、最低でも10週間かかるそうです。(よって魚油サプリメントの効果を実感するには最低でも約3カ月の継続摂取が必要。)しかし、オメガ3脂肪酸の過剰摂取も気を付けなければいけません。グリーンブラット医師の患者様でオメガ3脂肪酸ばかり摂取し続けた結果、オメガ6脂肪酸不足が起こりうつ病になった方がいるそうです。オメガ3脂肪酸とオメガ6脂肪酸の比率をバランスよく保つことが鍵となります。(体内の必須脂肪酸を調べる検査もあるため興味のある方は調べてみるのもよいでしょう。)

<ビタミンの不足>

- **葉酸不足**

数百を超える研究結果より、葉酸サプリメントは抗うつ剤の効果を高めることが判っています。また、血液中の葉酸値が低い大うつ病性障害の患者は再発率が高いことも判っています。葉酸が不足すると、SAM/SAH(S-アデノシルメチオニン/S-アデノシル-L-ホモシステイン)比の減少、BH4(補酵素の1種)の減少、ホモシステインの上昇が起こり、うつ病、認知症、けいれん、発育遅延、神経障害、脊髄症などの中枢神経系疾患の発症リスクが高まります。

- **B12 不足**

ビタミンB12が不足すると精神的には興奮性、無関心、人格変化、うつ病、記憶喪失、認知症、幻覚、暴力行為などの症状、また、身体症状としては粗相・不手際が目立つようになり、衰弱、悪性貧血、慢性疲労、震え、消化器官の問題、痛みや感覚の低下も起こりやすくなります。ベジタリアン、ビーガンの人にもビタミンB12不足がよくみられます。

- **チアミン (B1) 不足**

チアミン不足は拒食症、嘔吐、筋力低下、うつ病、アルコール依存症に関連しています。また、血中のチアミン濃度が向上することにより、大うつ病性障害やうつ症状が早く改善することが判っています。

- **ビタミンD 不足**

ビタミンD不足は様々な病気に関連しており、自閉症、線維筋痛、慢性疲労、避妊、月経性片頭痛、乳がん、前立腺がん、腸がん、皮膚がん、関節リウマチ、くる病、クローン病、高血圧、肥満、多嚢胞性卵巣症候群、多発性硬化症、豚インフルエンザ、うつ病、統合失調症などが挙げられます。ビタミンDは遺伝子発現を抑制する働きがあり、神経発達・維持を含めた神経栄養と神経保護の効果にかかわる1,000以上の遺伝子の転写をコントロールしています。また、育児・新生児の発育中に、ビタミンDの血中濃度が低いと脳発達に異常が起こることがあるそうです。なぜな

ら、ビタミン D 不足により脳細胞のみにみられ、脳内すべてのセロトニンを合成する TPH 2 の発現が乏しくなり、セロトニン合成が減少するためです。また、グリーンブラット医師によるとビタミン D 不足は自殺のリスクが多く、高齢患者の場合そうでない患者に比べて認知症とアルツハイマー病を発症するリスクが 122% も高いそうです。

<必須アミノ酸の不足>

アミノ酸不足はうつ病患者によくみられ、消化酵素不足、制酸薬の使用、ストレス、ベジタリアンダイエットなどが原因として挙げられます。例えば、必須アミノ酸の一種であるトリプトファンが不足すると、行動障害、衝動性、いらいら、不眠、計画性・実行性機能の欠如、恐怖心・不安、認識力低下、学習・記憶力低下がみられます。また過食を引き起こし、自身のボディイメージや自己評価の低下も招きます。

グリーンブラット医師は、下記のように各症状によってサプリメントを使い分けているそうです。

- 全般性不安障害 - GABA
- うつ病 - 5HTP とフェニルアラニン
- 疲労 - チロシン
- 睡眠 - トリプトファン
- 不安・心配 - 5 HTP

その他にも SAMe (S-アデノシルメチオニン：必須アミノ酸であるメチオニンと体のエネルギー源である ATP が結びついたもの) は大うつ病性障害に効果があることで知られています。しかし、双極性障害の患者への使用は禁忌であり、人によっては副作用がでるため、服用量が重要になります。使用する際は、かかりつけの医師にご相談ください。

<コレステロールの不足>

コレステロールは脳に豊富に含まれており、すべてのステロイドホルモン合成に関わっています。また、セロトニンとオキシトシン受容体を活性化させ、脂質消化と脂溶性ビタミンの吸収に必要な胆汁酸合成、そしてビタミン D 合成をする働きがあります。低コレステロールは、がん、暴力行為・攻撃性、自閉症、不安症、うつ病、自殺、脳卒中発症、そして、薬物中毒と関連しています。

5. スピリチュアル

スピリチュアルなことが好きだったり、信仰心があったり、瞑想やヨガを通して自分自身と繋がるツールがあると、鬱や自殺願望者の症状が緩和されると報告されています。また、SSRI s (選択的セロトニン再取り込み阻害薬) の反応を高めるそうです。

精神疾患は栄養バランスと大きく関わっており、症状を改善させるには、処方薬の他に、日々の食事やサプリメントで不足分を補ってあげる必要があるのです。しかし、サプリメントの中には過剰摂取により逆効果、または、副作用が生じることもあるため、クリニックで検査を受け身体が必要とする栄養素と摂取量を確認することをおすすめします。



栄養と健康の大切さを理解することは代替医療などではありません。

統合医療は脳に栄養を与え、心を育みます。

精神科医は今までの治療上の暗闇に光を灯しています。



グリーンブラット医師とIMMHカンファレンス2016にて

各検査を希望される方は、現在かかりつけの医師にお問合せください。

もし医師の紹介が必要な場合は、ご紹介致しますので下記までご連絡ください。

株式会社デトックス

電話：03-5876-4511

Eメール：info@detox.jp

* 次回は、世界中の医療関係者に専門的臨床検査を提供する米ドクターズ・データ社の専属サイエンス・サポート・スペシャリスト、アンドレア・グルスゼスキー医師の「精神疾患の症状改善に大きく関連する腸内フローラについて」を配信します。

<免責条項>

内容についてはIMMHカンファレンスの講演内容を元に正確を期するよう作成しております。しかし、正確性・安全性を保障するものではありません。また、この内容は今後新しい研究データにより変更される場合がございますのでご了承ください。配信内容にある健康・サプリ・食品などの効果・効能につきましては、情報受信者各自の健康状態において、必ずしも効果が出るものではありません。この情報が情報受信者に適合するものか否かは、情報受信者ご自身の責任においてご確認頂きますようお願い致します。そして、今回の配信情報を利用する場合は、必ず専門の資格を有する医師や医療関係者などに相談し、情報受信者個別で細心の注意を払っていただきますようお願い致します。この配信内ようにに関する健康上の問題、何らかのトラブルや損失・損害等の発生につきましては一切責任を負いかねます。

添付されているリンクや他のサイトへ移動された場合、移動先サイトで提供される情報、サービス等について一切の責任を負いませんのでご了承ください。この情報内容（画像や文章）を引用する場合には、著作権法上認められた引用方法で行い、引用元ページのリンクを掲載頂きますようお願い致します。

無断転載はお断りしています。出典明記なしの引用につきましては、然るべき対応をさせていただきますのでご了承ください。

発行：株式会社デトックス

発行日：2016年11月25日

発行人：吉田 侑以（カナダBC州認定分子栄養プラクティショナー）

編集：北原 祥子（ニュートラスティカルリサーチ）