



# 阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター



2022 4月号



## プラセボ効果 祈りこそ良薬 〈「脳科学からみた『祈り』」中野信子著 潮出版〉より

新薬の開発過程で、その薬に実際に効果があるかを判定するために「プラセボ薬（偽薬）」を使うことがあります。プラセボ薬とは、見た目は新薬とまったく同じですが、中身は単に砂糖を固めただけの錠剤であるなど薬効成分は全く入っていないものです。このプラセボ薬と新薬をそれぞれ処方するグループを作り、プラセボ薬を上回った効果が出た場合、新薬として認められます。こうした実験では、プラセボ薬でも3割程度に効果が現れ、薬だと思い込んで飲むことにより、3割程度の人には「本当に効いてしまう」そうです。

また、精神科医のリー・パークとリノ・コヴィが行った実験では、医師が「これはただの砂糖の錠剤なんだけど、あなたのような症状の人に一回一錠、一日三回飲んでもらうと、一週間ほどで症状が改善されることが多いです」などと言ってプラセボ薬を与えると、種明かしをしたにも関わらず、同様の比率で薬効が現れたとのこと。

中野信子さんは、「その薬がただの砂糖であると知っているのに効果が出るというのは、医師が患者に与える「希望の言葉」が想像以上に大きい影響をもっているということであり、誰かの病を治していく、苦しみを取り除いていくという立場から考えるなら、『3割の人はプラセボ効果で改善してしまう』ということをもっと積極的に評価し利用していくことを考えてもよいのではないか」と言っています。そして、「人間は本来『生きたい！』という意志の塊のような存在。人体はそのようにできている。だからこそ、病気になった時にはそれを治そうとする働きが自然に起こる。これがいわゆる『自然治癒力』」であると。「自然治癒力」の正体も明らかになりつつあり、その一つに、免疫系の活動性が高まることが挙げられます。脳や心にプラスの影響を与えるオキシトシン（別名「愛情ホルモン」）には、分泌されることで免疫力が高まるという効果があり、「よい祈り」によって脳内にオキシトシンが分泌されれば、それが天然の妙薬となって、病気を治す力にもなっていくと述べています。

常に自分自身を信じ、自分を好きになり、他人とどんな関係であっても感謝して過ごすと、免疫力が強化されるのでしょう。これは、精神的な症状や病気にも、同じ効果があると言えます。笑顔や感謝は、脳を活性化して、心の病も体の病も、良好な方向へと進展する可能性が大きいのです。

阪神カウンセリング・ラボ

<https://www.hanshin-cl.com/>

\* 梅田相談室

〒530-0014

大阪市北区鶴野町4-11 朝日プラザ梅田9階910

Tel/Fax 06-6147-2533

E-mail [hanshin-cl@star.ocn.ne.jp](mailto:hanshin-cl@star.ocn.ne.jp)

\* 明石相談室

〒673-0891

明石市大明石町1-7-4 白菊グランドビル512

Tel 078-917-6880

