

【ノセボ効果とかかりつけ医】

ある薬の効果を調べるためには、真薬と偽薬を投与するグループに分け、その経過をみます。こうした実験においては、偽薬のグループにも効果のでる人が現れ、同時に何の薬効もない偽薬なのに頭痛など、望ましくない症状が出る人が現れます。偽薬なのに効果が現れることを「プラセボ効果」、逆に偽薬なのに有害事象が出ることを「ノセボ効果」といいます。

もともと不安の強い人は薬の好ましくない情報にとらわれ、ノセボ効果が起きやすいといわれます。それは決して気のせいではなく、不安がホルモンや脳内物質の変化を引き起こし、症状となって表れるのです。一方、風邪で医療機関を受診したときに、担当医師がその訴えに共感し、患者がこの医師は自分のことをよく理解してくれている、と感じると治りが早いことも知られています。

健康の維持と増進にとって、安心・信頼して相談できる専門家（かかりつけ医）がいると安心ですね。

愛知淑徳大学健康医療科学部
健康栄養学科 教授
愛知淑徳大学クリニック内科 医師

前田 恵子

