卓　　話

平成 24 年 9 月 18 日

『 プラシーボとノーシーボ 』

医療法人社団実践会 理事長 医学博士 木田公洋様

プラシーボ（プラセボ）効果という現象があります。これは薬としては全く効果のない、かといって害もない物質を、患者が薬だと思って服用し、鎮痛作用など有益な作用を示した場合、これをプラシーボ効果といいます。

逆に薬だから・・・と思って副作用を気にしながら服用し、「胃が痛くなった」など、患者にとって有害な作用を示した場合、これをノーシーボ（ノセボ）効果といいます。

これは患者の持つ心（この場合、先入観といえるかもしれない）が、薬理作用が全くないにもかかわらず薬だと思って（無害な物質を）服用したことにより、患者の体に何らかの影響を及ぼした、ということなのです。

心と肉体は、ひょっとして密接な関係があるのではないか・・・と誰でも思っていましたが、築波大学、村上和雄名誉教授が『心は遺伝子を変化させる力を持っている』という事実を証明されました。まさに“笑う門には福来る”が科学的に証明されたのです。

世の中には、普段ああでもない、こうでもない、と思い悩んで人生を悲観的に考えてしまう人がいます。そういう人もちょっと視点を変えてみるだけで、思いもよらなかった人生観が得られ、人生が一変するかもしれません。