



からだステーション

2026年
5月号
荻窪接骨院
荻窪治療室

プラシーボ効果

プラシーボ効果って聞いたことがありますか？プラシーボとはラテン語で Place bo「私は喜ばせるだろう」という言葉に由来しています。そこから患者さんを喜ばせることを目的とした「薬理作用のない薬」のことを指すようになりました。医学の世界では乳糖や澱粉、生理食塩水などが使われます。プラシーボ効果とは薬理作用のない「偽薬」を使い、それによって症状が改善されるような効果のことを言います。鎮痛効果を狙って処方されることが多いのですが、例えば「この薬を飲めばあなたの痛みは楽になります」といって偽薬を飲ませた場合、本当に痛みが治まるというものです。逆に偽薬であるにも関わらず、吐き気など

の副作用が出る場合もあると言いますから驚きですね。今回はプラシーボ効果とはどんなものなのか？どうして効果があるのか？プラシーボ効果を日常の生活にどう取り入れて行けばいいのか？などを考えて行きます。

プラシーボによる鎮痛効果

1954年にはすでに、薬理効果のない偽薬を鎮痛剤として与えると、30%の人に鎮痛効果が認められると報告されています。痛みという症状には心理的な影響を受けやすく、不安や孤独などにより増幅される可能性があります。痛みを訴えている人が薬理効果のない偽薬を飲んでも「これで痛みが楽になる！」と思つて、安心感を持つと、本当に痛みが緩



和されるのです。この効果は内因性オピオイドによるものではないか？という研究報告がされました。

内因性オピオイドとは？

体内で作られる痛みをコントロールする物質のことです。中枢神経や末梢神経に存在するオピオイド受容体へ結合して、モルヒネに類似した作用を示す物質を、オピオイドと呼んでいます。マラソンランナーが体験する「ランナーズハイ」の原因と言われるエンドルフィンなどは、体内で作られるオピオイド物質です。

健康食品のプラシーボ効果

よく健康食品のCMや広告で見られる「〇〇が治った！」や「〇〇が良くなった！」などという事例は、プラシーボ効果による可能性があります。一般に、健康食品などを摂取することによってプラシーボ効果で良くなるのは、30%に上ると言われています。不安や緊張に伴う症状や、痛みに関しても効果が現れやすいと

考えられるからです。しかし70%の人は効果を感じていないのです。従って、効果がなかった例は無視して、効果があったと言っている人たちだけの報告を掲載すれば、広告を作ることは容易なものです。ここでは健康食品を否定するわけではありませんが、健康食品は薬ではありませんから、プラシーボ効果による可能性が高く、摂取は自己責任であることご理解ください。

プラシーボ効果の必要性

プラシーボ効果を言い換えると、「人をだましている」とも言えます。まったく薬理効果のないニセ薬を「これは効くぞ！」と言って飲ませているのですからね。しかし、プラシーボ効果は人をだましているのではなく、心理療法による効果を狙っているのです。「病は気から」と言うように、多くの病気は身体的な要因と、心理的な要因が複雑に絡み合つて、その人の症状を形成します。症状を訴えている患者さんの治療に対して重要なことは、いかに科学的な治療を



するかではなく、いかに苦痛をなくして病気を治癒せしめるかにあります。そのためにはプラシーボ効果のような心理的なアプローチが必要になってくるのです。病が気から始まるのなら、治すのも気からと言えますね。

疑問視する意見

プラシーボ効果を肯定する一方で、プラシーボに一定の効果があるかどうかについては、疑問視する意見が常にあります。ニューイングランドジャーナル・オブ・メディスンに掲載された論文には、「治療手段としてのプラシーボ効果は限られている」と主張し、反響を呼びました。この論文で著者らは、過去に行われたプラシーボと無治療との比較試験100編以上の論文をレビューして、「痛みの症状はプラシーボによって若干改善されるが、それ以外ではプラシーボが自覚症状や他覚症状を改善する証拠はなかった」と述べています。「プラシーボ効果は客観的にも有意な改善がみられ、積極的に用いて良い治

療法である」という意見の反面、「プラシーボには一切症状を改善する効果はない。いかなる場合も倫理的に認められない治療法である」など、様々な意見が対立しています。

信用と信頼

しかし、デンマークで行われた医療現場での調査では、臨床医のうち30%がプラシーボ効果による客観的な症状の改善を信じており、86%が最低一度はプラシーボを使ったことがあると回答し、46%が倫理的にプラシーボの使用を認めていると答えています。プラシーボに効果が有る無しを議論するのはナンセンスであり、効果が有るかどうかは信用と信頼にあると考えられます。つまり、プラシーボ効果を信用している医師がプラシーボを処方し、その医師を信頼している患者がプラシーボを飲めば、効果が上がる可能性が高くなるのです。

思い込み効果

プラシーボ効果を日常生活

に取り入れるにはどうしたらいいのでしょうか？それは「プラシーボ効果を「思い込み効果」に置き換えるのです。思い込みの効果とは、事実とは限らない「信じ込み」が、知覚・感情・判断・行動・身体反応にまで実際の影響を及ぼす心理現象です。越えなければいけない壁にぶち当たったとき、「どうせ無理だから…」と諦めていては、壁を乗り越えることは出来ません。しかし「絶対に乗り越えてやる！」という強い気持ちを持つていると、普段の何倍もの力を発揮できることがあります。

イメージトレーニング

スポーツ選手がよく行うイメージトレーニングもプラシーボ効果（思い込み効果）のひとつです。想像力豊かな選手は結果を残すと言われます。イメージトレーニングは記憶力を高め、自信を深めさせ、緊張を解きほぐし、状況を予測させ、自分の望む行動をスムーズに実現させてくれます。メジャーリーガーの大谷翔平もイメージトレーニングを取

り入れています。彼はたとえばオフの日でも、暇さえあれば自分だけでなく他の選手のスイングや打球フォームの映像を観賞する習慣を身につけています。それだけでなく、その映像で気づいたことをすぐに実行に移す心の準備が常に出来ていると言うから流石ですね。イメージトレーニングはスポーツだけでなく、プレゼンや試験、日常の不安場面のリハーサルにも使われます。



いかがでしたか？プラシーボ効果を思い込み効果に置き換えて、生活の中に取り入れてみたらいかがでしょうか？

参考文献 プラシーボの治癒力 / N A V E R / ウィキペディア

患者様の声を

お聞かせください

下記QRコードを読み込んで、治療を受けた感想などをお聞かせください。今後のより良い治療に活かしていきます。

