

## 『心の潜在力 プラシーボ効果』広瀬弘忠著、朝日選書刊、2001年7月25日発行

赤や黄色や緑色をした薬用カプセルに詰められたわずかに一グラムにも満たない砂糖、注射器の中の透明な10ccの生理食塩水、胸にひと筋つけられた15センチの傷跡。それらは一見したところ何の脈絡もなく、何の役割も果たしそうもない。しかし、そこにわたしたちの期待や希望が込められ、それを処方したり、執刀したりした医者とのあいだに信頼関係があるとき、それら偽薬や偽注射、偽手術はわたしたちの生理を動かし始めるのである。「偽薬効果」が始動するのだ。その結果、痛みはやわらぎ、症状は改善され、病気はいやされる。

心と体がいきいき活動するにはプラス思考が必要だといわれる。だが、プラス思考は期待や希望などと同じで、それだけでは十分ではない。プラス思考をわたしたちの心の奥底にまで届けてくれる配達人が必要だ。その配達人の一人がプラシーボだ。偽薬も偽注射も偽手術もプラシーボの一種だ。わたしたちは、昔からプラシーボを利用してきたし、これからもプラシーボを利用していこう。

わたしたちの希望や期待が強く、その実現への力が、プラシーボにしっかりと込められるとき、希望や期待は実現されるのだ。あまり聞きなれない言葉かもしれないが、このプラシーボは、わたしたちの期待がその実現を射止める魔法の弾丸である。

プラシーボ（Placebo）という言葉は、もともと「喜ばせる」「なだめる」という意味のラテン語からきている。

偽薬はもちろん、心理療法も伝統医療や宗教も、“いやし”のプラシーボ効果をもっている。わたしたちの言葉そのものもまたプラシーボ効果を生み出す。言葉がもたらすプラシーボ効果を、専門家は、「プラシーボなきプラシーボ効果」と呼ぶ。

### 言葉の力 - プラシーボなきプラシーボ効果

患者にとって薬の原材料は何でもよかった。薬が効いて症状が良くなるという、信頼すべき医者の予言と約束が重要な意味をもっていた。したがって、心のあり方が症状や病態と密接な結びつきをもっている精神疾患の領域で、プラシーボは特に著しい効果をもつ。

プラシーボがもつ“いやし”の力とは、約束の力である。約束は期待をもたらす。そして、期待は実現を求めてわたしたちの心理・生理のメカニズムを動かす。

たとえ前途がまったく絶望的と思われる時でも、人間の心身の再生能力を決して過小評価してはならぬということだった。生命力というもの、地球上でもっとも理解されていない力かもしない。人体そのものが最良の薬屋であり、もっとも効験のある処方箋は人体の書く処方箋だからだ。

ユーモアのもつプラスのプラシーボ効果。

プラシーボ効果とは、わたしたち人類が長い時間をかけて体得してきた、生き残りのための心身機能の一つである。その機能を活性化させるためには、あえて別のものを見ること、すなわち視点の転換という、自分の世界を変えてしまうためのトリック的な要素が必要だ。死の強制収容所における فرانクル にとって、笑いやユーモアのプラシーボは、やすやすと手に入るものではなかっただろう。必死の努力と絶え間のない工夫によって、彼はそれを初めて得ることができた。視点を転換して、新しい見方を可能にしてくれるものに自分自身を投げ出す。これがプラシーボの本質だ。結局のところ、このような踏み出しのできる人が、他人をいやし、自分をいやすことのできる人である。プラシーボを意識して利用するためには、あえて自分自身の既成の枠組みから踏み出すことが必要だ。

(フランクル ; ビクトール・フランクル = 精神医学者、『夜と霧』の著者)

「この先生なら、自分の病気を治してくれるだろう」という強い期待をもつことができ、そして、その医者がおこなう医療に身をまかせる覚悟ができるとき、プラシーボが働く状況が整うのである。その反対に、医者が患者にそっけない態度をとったり、無関心であったりして、患者が孤独や不信感にさいなまれるときには、マイナスのプラシーボ効果（ノーシーボ効果）が生まれる状況ができていく。

期待や願望の実現を求めて意欲して踏み出すとき、プラシーボ効果が現れ、絶望や恐怖に身をまかせるとき、マイナスのプラシーボ効果が現れる。もし、希望や期待の実現を意欲する力が十分にあれば、脳内の認知・情動システムが、全身の免疫力を高めたり、臓器や器官に働きかけて、治癒力を発揮させることができる。

プラシーボの役割は、期待や希望の力を増強して心身に送り込むことにある。送り込まれた期待や希望が心と体に大きな効果をもたらす。プラシーボは多くの病気に実際に効き、しかも副作用は少ない。

笑いは免疫力を高めて病気を治す力を与えてくれる。失望や悲嘆は免疫力を弱めて病気にかかりやすくなる。

「想像力には病気を治す力がある。薬も、想像力の助けがないと役に立たん。だから医者を選ばんといかん。」(シラノ・ド・ベルジュラック)

「言葉をメスとしてフロイトは」

心に加えられた傷は、心の中の無意識の深層に、傷口をぱっくり開けて押し込まれている。それは、いったん忘れようとして、わたしたちがむりやり意識下に閉じこめてきたものだ。・・・中略。フロイトが用いた道具は、切れ味の鋭い「言葉」というメスだ。

彼が書いた本のなかでも代表的な一つである『精神分析入門』の中で、次のように聴衆に語りかけている。「言葉は、もともと魔術でした。言葉は、今日でもむかしの魔力をまだ十分に保存しています。われわれは、言葉の力によって他人をよこぼせることもできれば、また、絶望におとし入れることもできるのです。言葉によって、教師は生徒に自分のもっている知識を伝達することができるし、講演者は満堂の聴衆を感動させ、その判断や決意を左右することもできます。言葉は感動を呼び起こし、人間がたがいに影響し合うための一般的な手段なのです。」

精神分析にとって、言葉は全宇宙である。それ以外には何もかも存在しない。このことを、フロイト自身が、はっきりと確認している。フロイトは、魔術的な言葉というプラシーボを用いて治療したのだ。

心のメカニズムから見ると、プラシーボ効果は、つぎのような仕組みで働くのではないだろうか。まず、プラシーボが選り出され、与えられる。そのようにして与えられたプラシーボに、特別の「意味づけ」が行われる。ここまですべて、プラシーボ効果が生み出されるための環境の準備が整えられる。

期待はプラシーボに「意味」を刻印する。古典的条件づけの実験で用いられたサッカリン液は、それまでもつことがなかった免疫抑制の特性をもつことを意味づけられたのだ。そのほかにも「意味づけ」が行われる。なかでも病気の意味づけの重要性について、患者の心の中で、病気に対する「意味づけ」がマイナスからプラスに変化するときに、プラシーボは効くようになるのだ。