

特集

自己治癒力を 高める技法と エビデンス

人の身体が本来備えている回復のメカニズム——自然治癒力。ナイチンゲールをはじめとして、看護の先人たちも、患者の療養環境を整え、個々の患者の自然治癒力を最大限に引き出すことの重要性を明確に打ち出してきました。近年、そうした自然治癒力をより積極的に引き出そうとする「自己治癒力」という考え方に注目が集まっています。ヨガ、アロマといったいわゆる代替医療だけでなく、日常生活支援やコミュニケーションスキルを含めた療養支援、あるいは動作法などの心理学的アプローチが自己治癒力にもたらす効果が明らかとなりつつあります。

「自己治癒力とは何なのか？ それを引き出す介入は、どれくらい有効性と根拠をもっているのか」

本特集では、代替療法を含めた種々の介入法の考え方とエビデンスを科学的にご紹介します。