

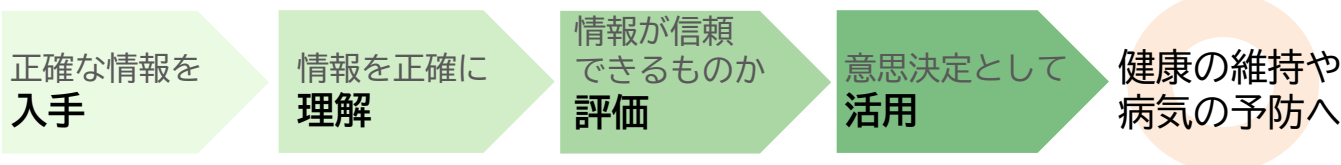
ヘルスリテラシーを高めよう！

最近は様々な情報が、テレビ、インターネットやSNSなどから簡単に入手できるようになりました。しかしその中には間違った情報が含まれていることも多くあります。みなさんは正しい情報を入手できていますか？



ヘルスリテラシーとは？

ヘルスリテラシーとは、健康に関連する情報を入手し、理解し、活用するための能力です。この力を向上させることが、健康の維持、病気の予防につながります。



正確な情報を入手しよう

健康や医療に関する「正確な情報」とは「人を対象とした臨床試験に基づく情報」になります。

正しい情報を得るためには

- ・日頃から基礎的な医療知識を身につけておくこと
- ・自分で調べた情報がいつのものか
- ・信頼できる情報源から出されたものかを見分ける



- ・かかりつけ医やかかりつけ薬剤師を見つける
- ・厚生労働省などの公的機関のウェブサイトなど

Information(情報) + epidemic(伝染病)

||

Infodemic (WHOがつくった言葉です)

インフォデミックにさらされる時代

「がんは〇〇で治る」「△△で免疫力が上がる」など、世間には怪しげな情報があふれています。SNS上では誰もが簡単に情報を発信できるため、パンデミック発生時の世界の情報伝達力は68倍に拡大したというデータもあります。

※総務省「令和2年度版情報通信白書」より

ポイント

情報を鵜呑みにせず真偽を見極める力も、必要不可欠なヘルスリテラシーなのです。

これは正しい情報かな…？
調べてみよう！



情報を正確に理解しよう

どのような症状・病気の人が、どのような治療を行って、どれくらいの効果が得られたのかを整理して情報を読み解いていきましょう。数字のトリックなどを使って見栄えを良くしているケースや、心理効果を巧みに使って読者にアピールしている場合もあるので注意が必要です。



フレーミング効果

「ビタミンC 1 g」より「ビタミンC 1,000mg」と表示されているほうが、よりたくさん成分が入っているように錯覚してしまうこと。

シャルパンティエ効果

「鉄1kg」と「綿1kg」どちらが重いか聞かれたとき、一瞬「鉄のほうが重いかも…」と普段の思い込みや先入観で迷うこと。



ウィンザー効果

「この商品は最高ですよ!」というセールストークよりも、第三者の「この商品は本当に良かったです」といった感想の方が、情報として信ぴょう性が増したように捉えること。

ポイント

こうしたトリックや心理効果は、人の脳がもともと備えている仕組みを応用したものです。「人の脳はだまされやすい」という事実を常に意識しておくことも重要です。



情報が信頼できるものか評価しよう

薬の効果だけでなく、副作用のことが言及されていないなど、情報に偏りが無いかな吟味しましょう。臨床試験の結果に基づく情報も、人を対象とした試験で有効性が証明された治療でも、全員に効果が得られるわけではありません。



これは自分にも、効果があるのかな?

意思決定として活用しよう

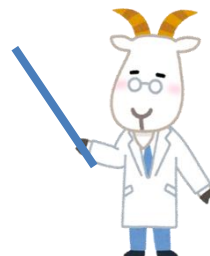
「正確な情報」は意思決定における判断材料になることは間違いありません。しかし、それ以外にも「利用できる費用・時間・労力」「自分の好み・価値観」などによって選択は変わることがあります。

ヒント

ヘルスリテラシー向上に大切なこと

身近に健康や病気のことを何でも相談する場は少ないのではないのでしょうか?

「かかりつけ医」「かかりつけ薬剤師」をパートナーとして、一緒に情報を入手・理解・評価・活用することも、ヘルスリテラシー向上につながります。



ヘルスリテラシーを高めて健康に過ごそう!

