

ご近所のお医者さん

651

横山久代さん ー大阪市住吉区

大阪公立大学都市健康・スポーツ研究センター教授

その情報、信頼できる？

「よく分からないので、先生にお任せします」

ひと昔前、私が若手ドクターだった頃は、外来で治療の選択肢について説明しても、特に年配の患者さんは少なからずこのようにおっしゃいました。

一方で最

近は、「こんな
いだネット
で見た○○

っていうサプリ、試してみようと思うんですけど、いいですか？ でも友達はね、△△茶が血糖値にはええよって勧めるんです……」といったように、真

偽の不明な数々の情報に翻弄たぶらかされている方が目立ちます。いずれもヘルスリ

テラシーが高い状態とは言えません。

ヘルスリテラシーとは、健康情報をテレビ、インターネット、かかりつけ医などのさまざまな情報源から入手

方を学校で教わらないこと、小児期からかかりつけ医・保健師に健康相談をする機会が十分でないことなどがその原因かもしれません。

健康情報の信頼性を評価する際には、公的機関など信頼のおけるところが発信した情報か▽その情報の根拠が明らかか(研究成果などに基づいているか)▽最新のものかどうか——とい

健康正しい意思決定で

った点についてチェックする習慣をつけまし

し、その内容を理解する能力に加え、情報が信頼のおけるものかどうか評価し、治療や健康づくりのための問題解決に生かす能力のことを言います。

ヘルスリテラシーが不十分だと、検

よう。少なくとも、健康情報に対しては常に批判的な目で吟味し、他の人に良いとされるものが自分にも当てはまるわけではないと肝に銘じてくださ



診や予防接種を受ける割合が低く、救急外来受診率や入院率が高くなり、医療費が余計にかかってしまいます。残念ながら日本人のヘルスリテラシーは国際的に見て低い水準にあります。わ

医師者と納得がいくまで対話する姿勢も重要です。情報社会に生きる私たちが、自らの健康について正しく意思決定をしていけるよう、ヘルスリテラシーを備えておきたいですね。(府医師会健康スポーツ医学委員会委員)