

賢い患者・市民に  
なるための

## 「ヘルスリテラシー」講座

Health Literacy



# 健康を決めるための 信頼できる情報とは何か？

### 個人の体験・物語を表す 「ナラティブ」

健康を左右するより良い意思決定には、その材料として信頼できる情報が欠かせません。マスメディアやインターネットでは、「好きなだけ食べてやる」「がんが治る」といった怪しげな情報も混在しています。信頼のかけられる情報かどうかの判断には、その情報が科学的根拠に基づいているかを考える必要があります。

このような科学的根拠のことを、最近では「エビデンス」と呼んでいます。元は「証拠」という意味の英語です。とはいうものの、私たちが信頼できると判断する情報は、これだけではありません。例えば、経験者の体験談です。エビデンスが、ある集団に対して一

定割合以上の効果があるかどうかの情報であるのに対して、体験談は個人の情報です。このような、個人の「語り」や「物語」を表す「ナラティブ」という言葉が、医療の世界で注目されています。テレビなどのナレーションが「語ること」であるのに対して、ナラティブは「語ったもの」のことです。人は語ることで人生という物語やドラマを描いていくともいえます。

現在73歳のプロゴルファー杉原輝雄さんは、前立腺がんを診断されても手術は選びませんでした。手術すれば完治する可能性が高いと言われても、クラブが振れるまでに3カ月かかると聞いて、現役続行のためにホルモン療法を選択しました。エビデンスを知った上で、自分の生活に合わせた治療を選択したわけです。人それぞれの価値観

がありますから、エビデンスだけが判断材料ではありません。彼が語るナラティブの物語は、同じ状況におかれた人にとってはとても信頼できる情報です。

体験談は説得力がありますので、広告に使われる場合は、最近では「個人の感想です」「効果には個人差があります」などと表記されるようになってきています。しかし、裏を返せば、まだ紹介できるエビデンスがないことも想像されます。もしかすると、100人に1人の結果かもしれない。あくまでエビデンスとセットで評価することを忘れてはいけません。

### 「エビデンス」は 日々刻々と変化している

エビデンスに基づいた医療のことを



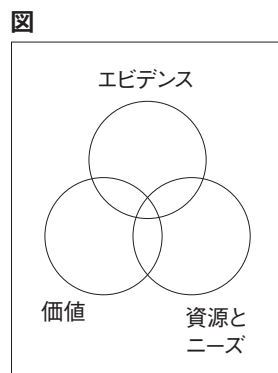
聖路加看護大学  
保健医療社会学・  
看護情報学教授  
**中山和弘**  
なかやま かずひろ

1985年東京大学医学部保健学科(現健康総合科学科)卒業、92年同大学院修了。保健学博士。東京都立大学、愛知県立看護大学等を経て、2001年聖路加看護大学助教授、04年より現職。ヘルスリテラシーの向上、意思決定と行動変容等を研究テーマに、精力的に活動を展開。『健康を決める力』<http://www.healthliteracy.jp/>  
Twitter <http://twitter.com/nakayamkazhiro>

EBM (Evidence-Based Medicine の略)と言います。この普及に貢献したイギリスのミュー・グレイ博士は図のように、「エビデンス」、「価値」、「資源とニーズ」の3つの要素が重要だとしています。エビデンスだけで決めるわけではなく、それをどう受け止めて何を重視するのかの価値が必要で、それが語られたものがナラティブといえるでしょう。

資源とはそうして決めた治療法があつても、実行可能かどうかです。新しい薬なども、日本では認可されていない場合があります。そして、ニーズとは資源が不足したとき、それが必要とされている程度です。ニーズがなければ、いつまでも入手できないかもしれません。1つの健康法や治療法を決めるにも、これらの3つの情報を重ね合わせて考える必要があるのです。

エビデンスは、最新の研究によって日々刻々と変化します。医師でも最新知識を保つには、1日に19本もの論文を読む必要があると言われます。できれば最新の情報を必要ときにすぐに手に入れたいものです。そこで最近では、症状や病名などを入力すれば簡単に検索できるインターネットの利用が多くなっています。



世界の先進国では、厚生省や国立の健康や医学の図書館(残念ながら日本にはありません)などの公的機関を中心として、信頼できる情報をわかりやすく提供しています。英語で病名などを検索すると最初のほうに出てきます。日本でもこのような情報が少しずつ増えてきているとはいえ、まだまだ不足している感は否めません。

### インターネットの情報は自己責任での利用が原則

日本語で医療情報を検索すると、信頼できない商用サイトが出やすいのが現状です。そのためでしょうか、誰もが書き込めて参加できるブログやツイッター、「ミクシイ」などのSNS(ソーシャル・ネットワーキングサービス)が増えています。また、Q&Aサイトや『YouTube』に代表されるような、人々が語ったナラティブ、言い換えれば「ロコミ」を持ち寄ってコミュニニテ

イを作っているサイトも人気です。これらは人と人とのつながりを作り、情報がないときには互いに助け合う性質を持つメディアなので、ソーシャル・メディアとも呼ばれています。前述したように、ここでは、エビデンスを知ることができるだけでなく、それを知った上で実際にどうするかというナラティブもあふれています。

しかし、そうはいつてもネットの情報は、利用者側の自己責任が原則です。自動車のハンドルを握る自由があれば、事故にも責任を負わなければなりません。そこで次のことに気をつけて利用するようにしましょう。

- 営利性のない情報が、その情報提供で誰が利益をあげるのか
- 掲載された情報の根拠が記載されている、または引用が明らかにされているか
- 掲載された情報の記載日が明らかにされているか
- 運営・編集方針、利用者のプライバシー保護などについての考えを示しているか
- 他のサイトへのリンクが豊富にあるか
- 一つの情報を鵜呑みにせず、複数の情報を比較する

詳しくは、『健康を決める力』(<http://www.healthliteracy.jp/>)の「インターネット上の保健医療情報の見方」をご覧ください。参考になるサイトも紹介しています。