

はじめに 脳から真偽追求のアラームを

いつでも手軽に実践できて、確実に早く効果が現れる健康法はないだろうか。そのような思いで情報を探した経験がある人は多いのではないのでしょうか。

医療情報を探していると、話題の治療法について「劇的に効く」と報じられたかと思うと、「まったく効かない」と伝える記事もあります。「それ、本当？」と疑わしく思う情報もあれば、信じてもよいだろうと判断する情報もあるでしょう。

また、一見正しいように思えても実は間違っている、あるいは古くなっている定説や、間違いとまではいえないけれど解釈が偏っているケースもあります。

それらに触れたときに、どう考え、何を選択すればいいのでしょうか。

いま、医療の分野にかかわらず、あらゆる情報について、本当かどうかを問う観点、真偽を見分ける方法、真の情報との出会いかたについて、小学校から授業で取り入れられ、高校や大学では実践法も履修するようになりました。

同時に、「ヘルスリテラシー」「メディアリテラシー」「金融リテラシー」などのことばを見聞きする機会が増えました。

「リテラシー (literacy)」は、「特定の分野における知識や理解の能力。それらを分析し、活用する力」といった意味で使われています。2022年から高校の必修科目となった『情報Ⅰ』でも取り上げられ、同科目を理解するうえでのポイントだといわれます。

リテラシーは、子どもからおとなまで現代のネット情報社会に求められる能力ということでしょう。

医療分野で使われる「ヘルスリテラシー」とは、「自分にとって適切な医療・健康情報を探し、得た情報を適切に理解して活用する力」といえます。

昨今の医療現場では、患者さんの希望や意見を尊重する「患者中心の医療」が重視されています。患者さんが自らの価値観で治療や健康に積極的に関与することが促進され、ヘルスリテラシーの考えかたは進化していると言えます。

本書では、「自分や身近な人の健康に活用するために、メディアで大量に発信される医療や健康情報の真偽を見極めよう。ヘルスリテラシーを高めるための具体的方法を得よう」ということを伝えます。

わたしは京都大学大学院医学研究科の「健康増進・行動学分野」でさまざまな医療情報の「エビデンス」（科学的根拠や証拠と訳しますが詳細は本文で）を世界中の文献から収集し、内容をチェックして評価する研究を専門としています。

エビデンスということばもいまでは広く人々の口にはのぼっています。医療分野ではそのレベルは6段階あります。各レベル、たとえば「レベル1」とはどういうことなのかまで、聞きなれないかもしれない医療用語を含めてわかりやすく述べていきます。

また、わたしは臨床における診療科では精神科を専門としていて、うつ病などの精神疾患の診療をしています。

そこで本書の前半では、「うつ病など精神科領域」、また、「生活習慣病」「がん」「健康長寿」、それに自由診療の「美容医療」「ダイエット」といった「医療の定説や広告の真偽の見極めかた」について、具体的なデータや数字を読み解く方法、さらに広告の事例とともに紹介します。

後半では「適切な情報を探す方法と、ネット上ではどのサイトを見ればよいか」を具体的に示し、心理学で明らかになっている考えかたの偏りについても考えます。

情報の真偽を見極める目を持っていると、「夢の新薬だと期待されている」とか、「簡単にあなたの健康と美容に効果が得られます」といった表現に接したとき、「本当にそうだろうか」「何らかの意図があるのかも」と調べることができます。また、メディアには、インパクトのある衝撃的な表現がいかに多いかということにも気づくでしょう。

そして、適切な医療情報の探しかたを知っていれば、たとえばウイルスや細菌から身を守る正しい方法を自然ととることができたり、慢性的な便秘や下痢で困っている、あるいは極端なダイエットをする家族に相応な食生活の助言ができたりするでしょう。

自分の脳から、そうした真偽追求のアラームが自然に発せられるように、もちろん、やみくもなアラームではなく、自分にとって真に有用な情報を得るためのものであるために、これからともに考えていきましょう。

※本書内で「現在」「現時点で」と述べる場合、日時の記載がない場合は「2024年8月現在」を指します。