

# 健康情報を得たら「根拠は？」と考えてみよう

私たちが見聞きする健康情報の多くは“あいまい”です。それをうのみにすると、健康に悪影響を及ぼすことがあります。健康情報を正しく理解する力を身につけましょう。

## あいまいな健康情報を勝手に解釈してはいけない

たとえば、「ビタミンCがレモン10個分」など特定の成分の多さをアピールしている食品をみると、つい「体によさそう」と勝手に解釈しがちですが、この情報だけでは体によいかどうか判断できません。また、「1カ月で3kgやせた5人の体験者」が紹介されている健康食品の場合、何人中の5人なのかで解釈は変わります。やせる理由にはいろいろあるため、健康食品だけでやせたかどうかはわかりません。身近にある健康情報の多くは、あいまいです。そのため、そのままのみにせず、「根拠は何か?」と考え、正しく理解したうえで判断することが大切です。

「ビタミンCがレモン10個分」と表示された清涼飲料水

「1カ月で3kgやせた5人の体験者」が紹介されている健康食品



## 「根拠を考える」ときの4つの側面

健康情報の根拠を考えるときは、示された情報を次の4つの側面で考えてみましょう。

### 全体の数を意識する

やせた体験者の数など、数字の情報をみたときは、全体の数、つまり「分母の数」を意識する。分母が違うと、数字の意味が違ってくる。

$$\frac{\text{分子}}{\text{分母}} = \frac{5}{1000} = 0.5\% \quad \frac{5}{50} = 10\%$$

### 比較して考える

健康成分の摂取量なら厚生労働省の推奨量などと比較する。健康説ならほかの専門家や団体の見解と、健康効果ならほかのグループと比較するとよい。



※厚生労働省 日本人の食事摂取基準 (2015年版)

### いくつかの原因を考える

どんなことも原因はひとつではない。そのため、複数の原因を考えると、ものごとを客観視しやすくなり、偏った解釈に陥りにくい。

**やせる原因**  
健康食品ではなく、食事制限をした、運動した、体調不良で食欲がなかった...などでやせたのかも

### ものごとの両面を考える

どんなことにもベネフィット(利益)とリスク(危険)の両面がある。そのため、ものごととのつき合い方を決めるときは、その両面を比較することが重要。

**ベネフィット** ビタミンCによるコラーゲンの合成や抗酸化作用  
**リスク** ビタミンC入り清涼飲料水 飲みすぎると糖分をとりすぎてしまう

# 信頼できる健康情報を見極めていきますか?

今、私たちは、あらゆる情報を簡単かつ大量に入手することができます。しかし、それらの情報には不確実な情報もあるため、情報を入手する以上に情報を見極める力が求められます。

## 「い・な・か・も・ち」で情報を見極めよう

健康意識の高まりのなか、健康情報も大量に入手することができます。しかし、自分や家族の健康を守るためには、健康情報を正しく選び、理解し、評価し、活用する力「ヘルスリテラシー」が求められます。ヘルスリテラシーを高めるためにまず身につけたいのが、信頼できる健康情報を見極める力です。情報源として多くの人々がインターネットを利用していますが、公的機関の情報も、個人の意見や商品の宣伝も区別なく表示されたり、検索結果の上位には広告が上位にくるよう操作されたものもあります。「い・な・か・も・ち」\*を覚えて信頼できる情報を見極める力をつけましょう。情報源が本の場合にも使えます。

※「い・な・か・も・ち」を入れ替えた「か・ち・も・な・い(情報は確認しないと価値もない)」という覚え方もあります。

ネットでラクにやせると評判のサプリメントを飲んでるけど、効果が感じられない

離乳食は1歳からってネットのQ&Aサイトにあったから、まじいいよね



## 健康情報は「い・な・か・も・ち」で確認

### いつの情報か?

インターネットの場合、記事の作成日や更新日、本なら出版年を確認する。

健康や医療の情報は日々更新され、昔の常識が今の非常識になっていることもあるため、新しい情報か確認する。

### なんのために書かれたのか?

宣伝の場合もあるため、ホームページの運営目的や本の前書きなどを確認する。

### 信頼できるサイトや元ネタ

- 厚生労働省や国立健康・栄養研究所などの公的機関、大学などの学術研究機関 (ドメイン名が「go.jp」と「ac.jp」)
- 高血圧学会や日本小児科学会などの学術団体

### かいた人はだれか?

ホームページ運営者や筆者が記されているか、記されている場合も専門分野や所属学会、経歴などで情報の専門家かどうか確認する。本は筆者を確認する。

### 不確かな情報が多いサイト

- Q&Aサイトやまとめサイト

### もとネタ(根拠)はなにか?

書かれた情報の根拠が、辞典や参考文献として記事中にあるか確認する。

### ちがう情報と比べたか?

書いた人や元ネタが信頼できるかわからない場合は、別のホームページや本など複数の情報源と見比べる。ほかでも同じような情報があれば信頼度が増す。

わからないことを相談できるかかりつけの医師や薬剤師をもっておくのもおすすめ。

出典：聖路加国際大学 ヘルスリテラシー学習用eラーニング教材