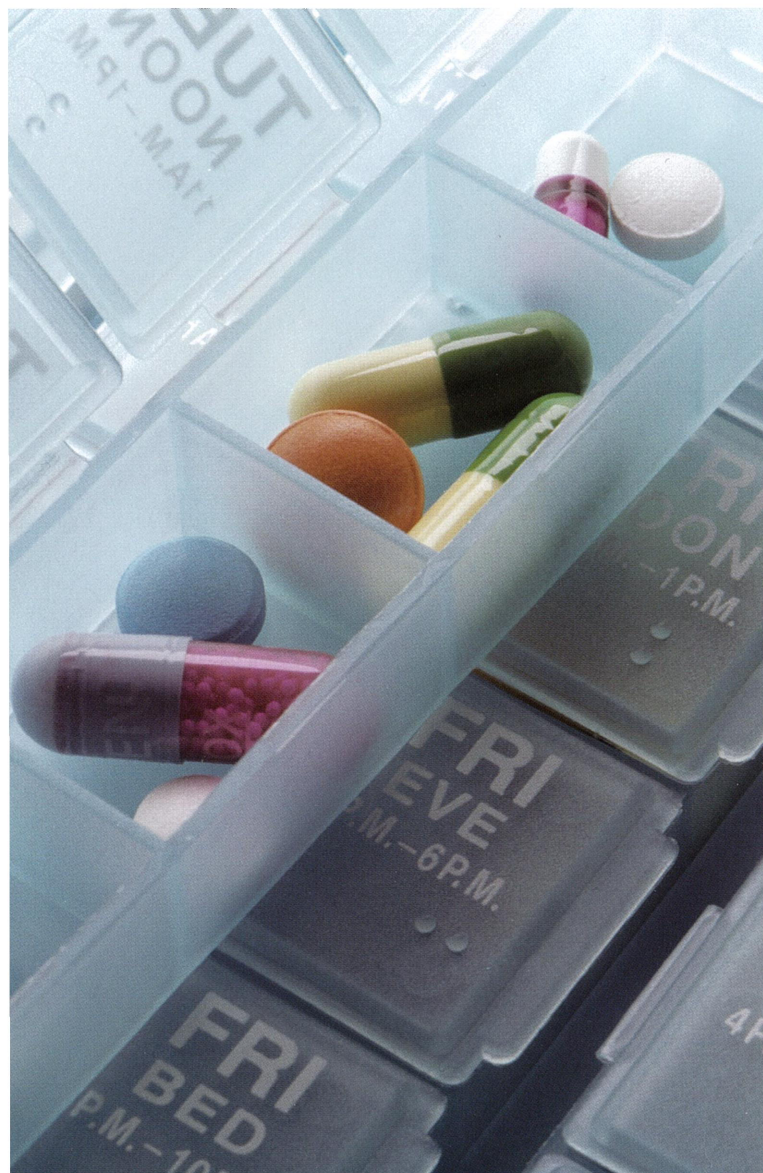


# heart net

健康情報編

letter

健康情報の読み解き方  
健康自己管理方法





## ごあいさつ

情報があふれる今の世の中。特に、医療や健康に関しては、様々な新しい情報が日々、もたらされています。情報の質を正しく理解し、落とし穴に気づく目を養うこと、正しい情報を選び出すスキルを得ることは、私たちが安心、安全に暮らすために大切です。

医療・健康情報の読み解き方、その情報からどのように自己管理へつなげていくか、一緒に学びましょう。

暮し復興支援ハートネットプロジェクト

医療ネットワーク支援センター



## 医療・健康情報リテラシーとは？

私たちが研究する「健康情報学」では、医療や健康に関する情報を読み解き、活用する能力を、「医療・健康情報リテラシー」といいます。

医療・健康情報リテラシーとは、「医療・健康情報を適切に利用できる能力」です。私たちが生きていく（生・老・病・死に向き合う）ための知恵であり、不可欠なスキルといえます。

今までご存じなかった方がほとんどだと思いますが、この小冊子で少しでも皆さんに身近に感じていただけたらと思います。

京都大学大学院医学研究科


社会健康医学系専攻健康情報学分野

教授 中山健夫





「最近、どうも調子が悪いなあ…。」  
「痛くない治療方法はないのかな？」



「医療・健康の情報って、色々な  
媒体からたくさん発信されている  
けど、何を信じたらいいんだろう？」

「どうすれば正しい情報が得られる  
んだろう？」





# 医療・健康情報リテラシー が必要なとき

医療・健康情報を適切に利用するには、どのような場面で、どのようなことに気をつけたらいいのでしょうか。

## 1. 医療・健康情報を入手するとき

—その情報、本当に信用できますか？

情報をうのみにせず、ちょっと疑うこと

## 2. 示されたデータと分析結果を読み解くとき

—同じデータでも、分析の仕方を間違えると、全く違う情報になってしまうこともあります。

正しい情報を得たと思っても、全体の傾向を判断するため、ほかの情報も探してみる

## 3. 得られた情報から行動を決めるとき

—得られた情報を根拠に、どう行動するかは、それぞれの価値観や、その行動が実現可能かによっても変わります。

判断の「根拠」をベースに  
「価値観」と「利用可能な資源」もあわせて考える

## 4. お医者さんに自分や家族の健康情報を伝えるとき

—初めてかかるお医者さんでも、自分や家族の健康情報を伝えられることが、健康自己管理の第一歩です。



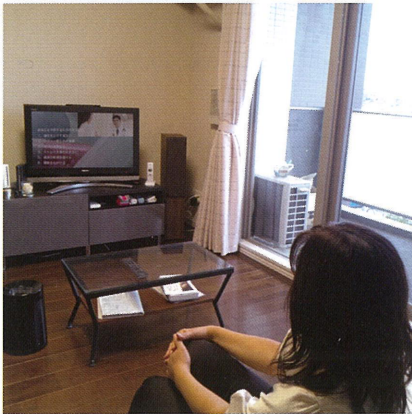
# 1

## 医療・健康情報を 入手するときのチェックポイント

情報をうのみにせず、ちょっと疑うこと

### Television テレビ

わかりやすさはピカイチ！  
だけど…



わかりやすさや、視聴者の興味を引くことが優先されて、情報の正確さが損なわれることがない訳ではありません。そのことを理解した上で、親しみやすいテレビの情報を利用しましょう。

### Newspaper 新聞

「見出し」と記事の内容は合っている？

「見出し」のことは、活字の大きさ、配置のインパクトに惑わされず、記事の内容をよく理解することが必要です。





# 医療・健康情報を入手するコツ

## Internet インターネット

情報量はピカイチ！だけど…  
その情報、誰がいつ発信したの？

### 1. 提供者は誰？

誰が？ どのような目的で？ 何を根拠に？

一般的に、公的機関からの情報は中立で信頼度があることが期待できます。

また、いくつかのサイトを見比べて偏った情報を排除しましょう。

### 2. いつ更新されたの？—情報の賞味期限

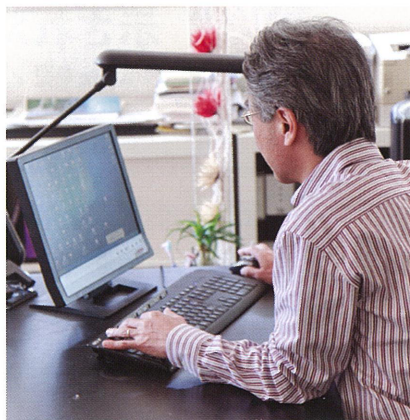
変化の速い今の世の中、時代遅れになっていく情報も多いものです。

### 3. 検索キーワードは適切？

キーワードによって得られる情報に差が出ます。

現在、医療の世界では、正しい根拠に基づく医療、診療ガイドラインが普及し、情報の質が向上しつつあります。

「**病気の名前+根拠+ガイドライン**」などで検索すると、広告ではない、より質の高い情報を得られる可能性が高くなります。





# 2

## 示されたデータと分析結果を 読み解くときのチェックポイント

正しい情報を得たと思っても、全体の傾向を判断するため、  
ほかの情報も探してみる

- 弱点のない、100% 完璧な情報はない
  - 「効きました」という言葉にまどわされない
  - 「疑わしきは罰する」を基本姿勢にして、効果とリスクのバランスを考える
- 自分にとって都合の良い情報だけ選ばない
  - 都合が良いものも悪いものも、両方の意見に耳を傾ける

# 4

## お医者さんに自分や家族の健康情報を 伝えることができますか？

いざというときのために、日頃から自分や家族の健康情報を記録しておきたいですね。

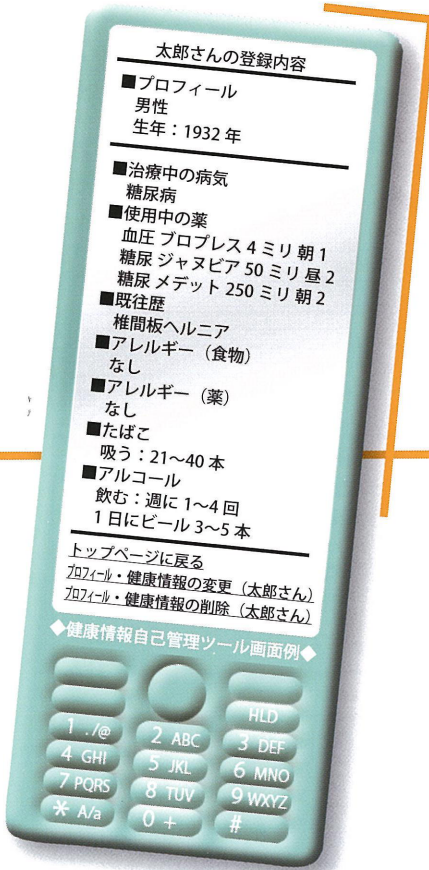
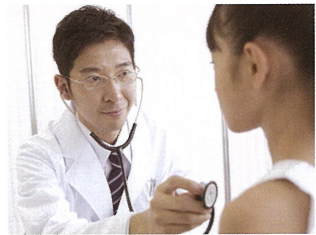
パソコンや携帯電話から、いつでもどこでも、健康情報を記録・管理・閲覧できる、健康情報自己管理ツールを紹介します。

## 3

### 得られた情報から 行動を決めるときのチェックポイント

判断の「**根拠**」をベースに「**価値観**」と「**利用可能な資源**」もあわせて考える

治療について意思決定するときは、主治医と情報を共有し、お互いに責任を持って、よく話し合しましょう。





# 健康チェックシート

- 性別 男性 女性
- 身長 ( ) cm
- 体重 ( ) kg
- 年齢 ( ) 歳
- 血液型 ( )

## 1-1. 治療中の病気 ( ある なし )

●「ある」と答えた方：病名をチェックしてください。

- 心筋梗塞、心臓病 高血圧症
- 高脂血症 糖尿病
- 脳卒中 消化管出血
- 腎炎 喘息
- てんかん その他

## 1-2. 使用中の薬 ( ある なし )

●「ある」と答えた方：薬名を入力してください。

## 2. 既往歴 ( ある なし )

●「ある」と答えた方：病名をチェックしてください。

- 【心臓】 狭心症 心不全 心筋梗塞 心臓弁膜症  
不整脈 心筋炎

- 【脳】 脳出血 クモ膜下出血 脳梗塞 脳腫瘍

- 【消化器】 虫垂炎 胆のう炎 胃潰瘍 十二指腸潰瘍

- 【呼吸器】 結核 肺炎 気管支炎 肺がん  
気胸 肺塞栓症 肺高血圧症

- 【甲状腺】 機能亢進症 低下症

- 【泌尿器】 腎炎 腎不全 尿路感染症

- 【眼科】 緑内障 白内障

- 【肝炎】 A B C

- 【その他】

## 3-1. 食物アレルギー ( ある なし )

●「ある」と答えた方：チェックしてください。

- 卵 牛乳 ナッツ類 果物類
- ◆穀類 小麦 米 ソバ
- 大豆
- ◆魚介類 エビ カニ サバ
- その他の魚介類
- ◆肉類 牛肉 鶏肉 豚肉
- その他の肉類

## 3-2. 薬アレルギー ( ある なし )

●「ある」と答えた方：チェックしてください。

- ピリン系薬剤
- その他の痛み止め・解熱剤
- ペニシリン
- その他の抗生物質
- 胃薬
- 風邪薬
- 痛みの薬

## 4. たばこ、アルコール

- たばこを 吸う (1日に 1~5本 6~10本 11~20本 21~40本 41本以上)  
吸わない 以前吸っていた

- アルコールを 飲む ( 毎日 週に1~4回 時々 )  
 1日の飲酒量： ビール 1~2本 3~5本 6~10本 11本以上  
飲まない

# 健康情報自己管理ツールの 使い方

[ログイン画面]

ヘルスパスポート

---

■新規登録

---

簡単ログイン

---

■ログイン

ID(メールアドレス)

パスワード

ログイン

---

■パスワードを忘れた方

[トップページ]

ヘルスパスポート

---

■家族情報の新規登録

---

■登録内容を見る

太郎

---

ログアウト

---

■退会する

[健康情報登録画面]

ヘルスパスポート

---

健康情報登録

---

■太郎さんの健康情報を登録  
します。

1. **現在治療中の病気**
2. **既往歴**
3. **アレルギー (食物・薬)**
4. **たばこ、アルコール**

---

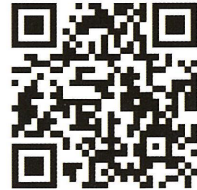
トップページへ

家族全員の健康情報を、パソコンや携帯電話でメモすることができます。

Health  
passport

URL

<http://h-aid.jp/hp>



※パソコン版に操作方法の詳しい説明が掲載されています。

## 登録方法 3つのSTEPで簡単登録

### STEP 1

新規会員登録 (ID・パスワード)

### STEP 2

家族情報の新規登録

健康情報を登録したいご家族の  
プロフィールを登録します。

### STEP 3

健康情報の登録

プロフィールを登録したご家族の  
健康情報を登録します。

健康情報自己管理ツール「ヘルスパスポート」は、厚生労働省認定個人情報保護団体 医療ネットワーク支援センターが企画・運営いたします。現行版は、無料でご利用いただけます。



## ■発行

厚生労働省認定 認定個人情報保護団体

内閣府認証 特定非営利活動法人

医療ネットワーク支援センター

<http://www.medical-bank.org/>

独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業

暮し復興支援ハートネットプロジェクト

<http://h-aid.jp/>

## ■協力

京都大学大学院医学研究科 健康情報学分野

健康情報ネットワーク研究会

2012年6月発行