

## 病と健康をめぐる

中野重行 ニンゲン学

現代社会は健康に関する情報があふれています。健康法や食物、サプリメントなどさまざまな健康情報に関心が高い人も多く、中には情報に振り回されている人もいるのではないでしょう。情報に振り回されたいのか。情報の洪水の中で溺れないためには、目や耳から入ってくる情報の信頼性を評価できる力を身につける必要があります。

情報の信頼性は何で決まるのでしょうか。医療情報における信頼性の高さとは、科学的な方法(系統)により得られたデータです。それは①をまたま得られた結果ではないという「普遍性と再現性」②明快に首尾一貫した「論理性」③誰が見ても同じ結果になる「客観性」の三つです。

そのため、健康情報で信頼性が高いのは、専門家個人の意見よりも実際に使用した人のデータ(症例報告)

## 高めようヘルスリテラシー 情報に振り回されない

や処置の前後比較の方になります。

同じデータでも処置を受

けていない人(対照群)との比較データがあるという信頼性は高まります。また、過去のデータと比較したものよりも、同時に多くの対象者で比較したものが信頼性は高まります。さらに信頼性が高いのは、結果が意図的にならないように無作為(ランダム)に処置群と対照群を選ぶ臨床試験「ランダム化比較試験(RCT)」です。このことから、複数のRCTの結果を総合的に判断したデータが最も信頼性が高いといえます。

人間は起こったことにかしらの因果関係を見つけようとする傾向(前後即因果の誤謬)があり、それが研究結果を間違った結論に導く心配があります。新薬の開発では誤謬を取り除くため、複数のRCTの結果から有効性と安全性を確認できた場合に、国から製造販売の承認が得られます。これが国際的な標準になっています。

健康情報に振り回されないためにも、これからは信頼できる情報を見極め、活用できる能力「ヘルスリテラシー(健康情報を取捨選択できる能力)」が重要になります。いわば、健康に関する「読み・書き・そろばん」の能力です。臨床試験のデータを確認するだけでなく、日常生活にあふれるヘルスケアや疾病予防などの情報を合理的に判断する能力を磨いて、生活の質を維持・向上させたいものです。(大分大学名誉教授、元同大病院院長、ホームページは<http://www.apmc.jp>「中野重行ONLINE」)

— 随時掲載 —