

一般対象のヘルスリテラシー教材プラン

宮本孝一

東京都健康長寿医療センター老年学情報センター

流通している健康情報は医学的な根拠において玉石混交である。医学の専門家ではない人が個々の健康情報に対し医学的な信頼性を判断するには、誰でもすぐに使える、信頼性の低い情報を選別するツールが必要である。

健康情報チェックツールはさまざまなものがすでに考案されている。しかしその多くは、●尺度の開発として不十分（信頼性・妥当性が検証されていない）●一般の人にはチェックが困難な項目を複数含む ●因果関係・研究上のバイアスと研究デザインのエビデンスレベルといった統計学的な専門知識の理解がなければ結局よくわからない、●情報の受け手側の無意識レベルの癖（認知バイアスなど）への対策がない、といった弱点をもつ。

その全ての課題を解決したツールは未だつくられていないが、医学情報の専門家ではない一般の人に医学的根拠の吟味という困難な行動を求めること自体が既存のチェックツールのつまづきであるように思われる。その前にまずは、①健康情報関連の基礎知識の学習、②医学的根拠のチェックを要せずに信頼性の低い情報を仕分けできる実用的なツールで知識・商品・サービスを仕分ける体験、が必要である。日常生活の中でいちいち統計学的な吟味で医療健康情報の質をチェックなどしてられない。①と②で情報の篩い分けができるだけでも実用的である。医学的な信頼性とは何か（バイアスがどれだけ取り除かれているか）といった研究デザインに関する学習は、より深い学習を希望する者を対象にすればよい。

①②のための自己学習教材兼チェックツールとして、昨年「自分でできる健康情報の信ぴょう性チェック」を作成した。心理の傾向で判断が偏る・健康情報（とくに健康食品関連）が社会問題化・効能は自分では検証できない（プラシボ効果 ホーソン効果）・医療健康情報を俯瞰した分類・医薬品と食品に関する法制度・法による広告規制・原料に関する医学的根拠の確認サイト、といった知識に触れながら、フローチャート式に医学的根拠のない情報の篩い分けができる構成になっている。また、この内容をベースに、医薬品・健康食品の違いや食品摂取のポイントの解説に特化したパンフレットも作成している。こうした、司書作成の教材・パンフレットを紹介する。

