

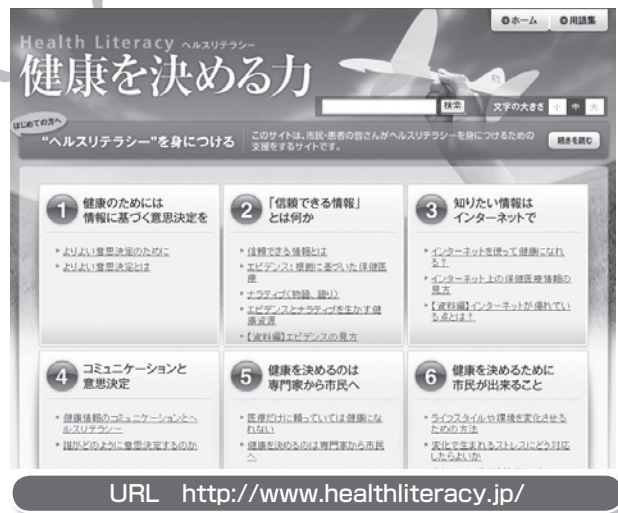
St. Luke's International University Repository

ヘルスリテラシーゼミ、開講です！

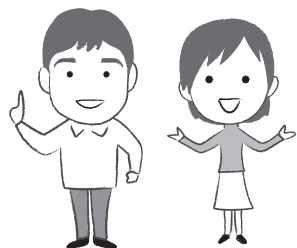
メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2012-06-19 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 中山, 和弘 メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/10285/9156

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 International License.





ラシーは、自分の健康のためにい
ちばん適した行動を選べる力で
す。それがあかないかで、健康
が決定されるような時代になっ
てきていますので、「健康を決める
力」といえると思います。このタ
イトルでヘルスリテラシーを身に
付けるウェブサイトをにつくって
いますので見てみてください。



中山和弘先生
花子さん
花子さんにヘルスリテラシーについて教え、産業保健活動をサポート。

ヘルスリテラシーゼミ、開講です！

とある企業の新米保健師として日々奮闘中の花子さん。
メタボに喫煙、メンタルヘルス、がん対策など、職場の健康課題は山積みです。
そのようななか、花子さんが最近気になるのは、「ヘルスリテラシー」という考え方。
産業保健活動の現場で活かすべく、専門家である中山和弘先生のもとで勉強中です。



聖路加看護大学保健医療社会学・看護情報学教授

中山 和弘

なかやま・かずひろ
85年東京大学医学部保健学科（現健康総合科学科）卒業、92年同大学院修了。保健学博士。
主な研究テーマはヘルスリテラシーの向上、意思決定と行動変容など。近編著「患者中心の意思決定支援—納得して決めるためのケア」（中央法規出版）

最近、産業保健の学会などでも『ヘルスリテラシー』という言葉が耳にする機会が増えました。

WHOの定義では、『良い健康を促進・維持するために情報にアクセスし、理解し、活用する個人の動機付けや能力を決定づける認知的・社会的スキル』となっていますが、正直わかったようなわからないような…という感じです。

では、身近な例からヘルスリテラシーについて考えてみましょう。

たとえば花子さんの会社に、こんな人はいませんか？
流行のダイエット商品にやたら詳しくて、いろいろ試しているけど効果が出ているとは思えない人。一方、科学的根拠の怪しい商品には手を出さず、食べたものを記録して、摂取カロリーと消費カロリーに気を配る人。こうした人々の行動から、ヘルスリテラシーについて理解を深めることができます。

たとえば、ヘルスリテラシーを測る指標ってあるんでしょうか？

アメリカを中心に開発されていて、日本で開発されたものもあります

ヘルスリテラシーを測るための試みは、アメリカで取り組まれてきています。その多くは、健康に関連した用語（たとえば、更年期、抗生物質など）が読めて、その意味を知っているかどうか尋ねるものです。これも基本的な能力として大切です。しかし、専門用語がわからなくても恥ずかしいことはありません。学校で全部教えてくれた記憶があるでしょうか。

そんなときは、わかったふりせず、情報を集めたり、人に聞いたりできるかが大切です。意外なことに、何でもオープンに話しそうなアメリカ人でも、医師の説明がわか

あなた、もし必要になったら、病気や健康に関連した情報を自分自身で探したり利用したりすることができますか？

- 新聞、本、テレビ、インターネットなど、いろいろな情報源から情報を集められる
- たくさんある情報の中から、自分の求める情報を選び出せる
- 情報を理解し、人に伝えることができる
- 情報がどの程度信頼できるかを判断できる
- 情報をもとに健康改善のための計画や行動を決めることができる

Ishikawa H, et al. Health Promotion International 2008;23(3):269-274.

ヘルスリテラシーが高い人と低い人の違いって何でしょうか？

ひとつは、質のよい情報に巡り合えるかどうかです

新聞やテレビを見ていて、「健康について耳寄りな特集記事や番組かな？」と思っていたら、途中で商品の宣伝であることに気がついた、という経験はありませんか（私もあります）。インターネットでは、エステで長く働いていた人がこっそり本当にやせる方法を教えてくれる、などというのを見たことがあります（たまたまです）。また、インターネットで症状や病名で検索するとわかりやすいサイトが見つかり、ふんふんと読んでみると、突然、がんが治ると出てきてびっくりしました。商売する人も必死です。しかし、そのような情報を鵜呑みにしてよいのでしょうか。だまされたら、自分には合わないものを買わされたりして、あとで後悔することになるかもしれません。情報は増えるばかりだし、いっそのこと

なるほど。では、ヘルスリテラシーを日本語で言い換えることってできるんでしょうか？

「健康を決める力」でどうでしょうか

リテラシーというのは、もともとは読み書き能力、識字能力のことでした。今はその意味は広がり、自分に必要な情報を適切に選び、よりよい意思決定ができる力を示します。意思決定とは何かというと、いくつかの選択肢からひとつを選ぶことです。ヘルスリテ

らなくても質問できない人が多いという調査があります。日本でも（私を含めて）、なかなか聞けないのが実情ではないでしょうか。たとえば、かぜをひいたときに、医師から抗生物質を処方されたこと。なぜの原因の大半はウイルスによるものであり、細菌を殺す抗生物質の効果はほとんどないといわれていますが、それを知っているかどうか。また、医師になぜ抗生物質の処方が必要なのかを聞くことができるか。さらに、抗生物質が必要な症状であった場合に、しっかりと決められた日数分のめるかどうかなどです。左に示したチェック表は、この

ようなヘルスリテラシーを測ろうと日本で開発されたものです。それぞれあてはまるかどうか考えてみましょう。ちなみに、この指標を用いてある企業の男性社員190人に調査をしたところ、ヘルスリテラシーの高い人の傾向として、食事が規則的である、運動習慣がある、非喫煙者、仕事のストレスに対して積極的に問題を解決する、周囲からのサポートを得るなどがみられました。このゼミでは、ヘルスリテラシーを高めるために必要な知識や考え方を、身近な例から解説していきます。