

St. Luke's International University Repository

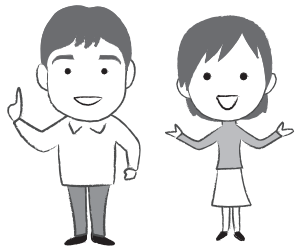
ソーシャルメディアがつなぐ健康

| | |
|-------|--|
| メタデータ | 言語: jpn 出版者: 公開日: 2013-07-03 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/10285/10523 |

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



ソーシャルメディアが つなく健康



中山和弘先生

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。

花子さん

新米産業保健師。ヘルスリテラシーに関心を持ち、中山先生のもとで勉強中。

コミュニケーション
活性化のツール
として利用するの
もよいでしょう



職域や地域の
健康づくりにはどう
活用できるでしょうか



健康づくりの分野では、専門家
同士のコミュニケーションだけで
なく、専門家と職員・住民や、職員・
住民同士、会社であれば社内のコ
ミュニケーションの手段として活
用できます。誰もが参加して情報
を提供し、学び合うことを「ソー
シャルラーニング」とよびますが、
健康について学習するなかで、行
動変容がうまくいった人の経験
や、逆にうまくいかなかったとき
の対処法などの情報を共有するこ
とに役立つでしょう。

また、重要なのはソーシャルメ

twitterにmixi、facebookなど、最近では多
くの人がソーシャルメディアを利用していま
す。大学の先生などで利用されている方も多
いですが、手軽にいろんな情報を共有するこ
とができますよね。そこからどのような情報
を取捨選択していくのかは、まさに『ヘルス
リテラシー』が必要とされると思います



ソーシャルメディアを効果的に活
用することができれば、健康や医
療の分野でも大変有用だと思いま
す。ソーシャルメディアがつなく
健康や医療分野の未来を考えてみ
ましょう



友人が肥満だと 自分も肥満に?



クリスタクスらの研究からは、
健康行動や幸福感だけではなく、
肥満も「伝染」するとの結果が得
られています。これは、1万人を
超える大規模な追跡調査によって
明らかになったもので、具体的
には、友人が肥満の場合45%の人
が肥満であり、「友達の友達」なら
25%、「友達の友達の友達」であ
れば10%、それ以上でようやく
ほとんど影響がなくなるそうです。
一方で、健康な食生活や運動を心
がける友人などからよい影響を受
けられると報告されています。
これにはさまざま理由が考えられ
ますが、周囲の人から受ける影響
の大きさがうかがえる結果となっ
ています。

さらに、つながりはライフス
タイルや行動に影響を与えます。
ハーバード大学のクリスタクスら
の研究では、健康行動や幸福感は
友達や家族に「伝染」することを
明らかにしています。信頼できる
ヘルスリテラシーの高い人と一緒
がっていきましょう。

プライバシーや
情報の信頼性に
注意しましょう



利用するうえで、
注意すべき点についても
教えてください



いちばん注意すべきはプライバ
シーの問題だと思います。自分や
誰かが書き込んだことは世界中の

健康や医療分野での
ソーシャルメディアの
活用例を教えてください



病院の情報公開、
患者同士の情報共有
などがあげられます



ソーシャルメディアが誕生した
アメリカでは、facebookで友人
の子どもの写真を見た看護師が眼
の腫瘍に気づき、命を救ったとい
う話があります。そのようなエビ
ソードに限らず、アメリカではC
DC（疾病予防管理センター）な
どの健康関連の公的機関をはじめ
、今では著名な病院のほとんど
が活用しています。メイヨークリ
ニックではソーシャルメディアに
関するセンターを開設し、いかに
それを人々の健康に役立てるか
という研究も行われています。

なぜ、そのような研究が行わ
れているのでしょうか。それは、
ソーシャルメディアを利用すれ
ば、住民や患者がいつでもどこ
でも健康情報を入力できるだけ
ではなく、お互いの生活の様子（た
えばダイエット中の体重の推移や
禁煙の継続期間など）やリアルな
経験・思いを共有することで、支

ヨーロッパでの大規模な研究で
は、インターネットの利用者のほ
うが、より多くの友人、家族、同
僚とコミュニケーションをとって
おり、主観的な健康感が高いとい
う結果が得られています。イン
ターネットはネットワークづくり
の道具であり、人との「つながり」
を増やすことができるのです。

え合うことができると思えられ
ているからです。こうした動きは
「Health20」「Medicine20」など
とよばれたりします。住民参加に
よって保健医療はバージョンア
ップする、という意味が込められ
ています。
たとえば、患者数が少ない疾患
や難治性疾患の場合は、患者から
得られる情報が貴重なもので、お
互いの症状などのデータを公開して
共有する「Patient Like Me」が
よく知られています。私自身を
例にあげると、「Twitter（アカウ
ントは@nakayamakazhiro）」と
facebookで、だんからヘルス
リテラシーなどに関連した研究や
国内外の取り組みについて備忘録
代わりに公開しています。海外の
学会では、リアルタイムで発表内
容などを中継してくれるので便利
です。私も学会や研究会などで
はなるべくつぶやくようにしてい
ます。また、ソーシャルメディア
は東日本大震災で脚光を浴びまし
たが、私も3月11日以降、毎日、
被災者のケアのために役立つ情報
を探し、つぶやく続けました。そ
のような情報支援、情報ボラン
ティアとして誰でも参加が可能な
のも特徴のひとつです。

誰にでも公開されている状態にあ
るのか、それとも公開範囲が限ら
れているのかを確認しましょう。
限られた場であっても、誰かが外
に流せば、あつという間に広がる
リスクがあります。もちろん、貴
重な役に立つ情報もそうなので、
諸刃の剣だともいえます。健康情
報の場合、信頼性は大事です。か
ら、基本的には引用をきちんと確
認し、自分が書き込む際はよく読
み直してから書き込むことです。
そして、ネット上でも人間同士
の関係が大切であることに変わり
はありません。私自身、これまで
多くの情報を発信してきました
が、そうした点に注意すること
で、誹謗中傷を受けたことはま
ったくありません。見えないリス
クがあっても、恩恵のほうはるか
に大きいのです。
これからもヘルスリテラシーと
いう言葉とともに「健康を決める
力」(http://www.healthliteracy.jp)をみなさんにも広く紹介し
ていただきたいと思います。内容
も随時増やしていきますし、ど
なたでもコメントが書けるので、情
報交換も可能です。つながりをつ
くってヘルスリテラシーを高め、
それを伝染させていきましょう。