

St. Luke's International University Repository

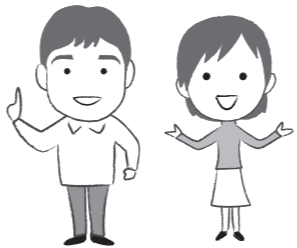
ソーシャルメディアがつなぐ健康

| | |
|-------|---|
| メタデータ | 言語: Japanese 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
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
いですし、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



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
でも健康情報を手でできるだけ
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。

利用するうえで、
注意すべき点について
教えてください



プライバシーや
情報の信頼性に
注意しましょう



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キスら
の研究では、健康行動や幸福度は
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。

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
誰かが書き込んだことは世界中の

友人が肥満だと 自分も肥満に？



クリスタキスらの研究からは、
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
らば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ことも
できることが報告されています。
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。

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@nakayama
kazhiro）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
ア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
、つぶやき続けました。その
ような情報支援、情報ポラン
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。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。見えないうちに大
きなダメージを受けてしまっ
たこともあります。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
ながりを促すヘルスリテラシー
を高め、それを伝染させてい
きましょう。