



2021年12月号

## 検査室だより

勤労感謝の日が過ぎた頃から一気に「冬」が進んだように感じます。冷たく澄んだ空気にピシッと背筋が伸びます。2021年もあと少し。忙しい年末年始に向けて体調管理をしっかりとしましょう。

健康診断の結果が悪かったり、体調が悪くて病院に行ったほうがいいのか迷ったとき、インターネットで情報を得ることがあると思います。その時、あまりにも多くの情報がありすぎて、どれを信じていいのかわからなくなってしまった経験はありませんか。健康情報を入手し、理解し、評価し、活用するための能力を「ヘルスリテラシー」といいます。信頼できる情報源を選び、更にはその中から正確な情報を入手しなければなりません。そして、その入手した情報を正しく理解する必要があります。しっかりと理解したら次は、その情報が自分に当てはまるかどうかを評価します。「△△大学の偉い先生が言っとるでいいに決まっとる！」と情報を鵜呑みにしていませんか？「医療の不確実性」という言葉があります。医療に関しては、いくら信用できる正しい情報だとしても「100%」ということはありません。臨床試験で有効性が証明された薬でも万人に効果があるわけではありません。「絶対効く！」というものは無いのです。自分の頭でしっかりと理解・評価をすることが大事です。その情報が自分に当てはまることわかったら今度はそれを活用します。得た情報を基にどのように行動するかを意思決定します。冷静に判断し、活用していくことが個人の生活の質(QOL)を維持・向上させるために重要です。情報化社会の今、あふれ出る情報に踊らされることなく、自分にあった宝石級の情報をみつけてください。そして何より、納得いくまで相談できる医師が身近にいるといいですね。



今年も一年間「検査室だより」を発行できたことに感謝いたします。ありがとうございました。体調に気を付けて楽しいお正月をお迎えください。

公衆保健協会 検査室

