

健康

不要盲目轻信医疗与健康的信息！

いりょう けんこうじょうほう うの
「医療・健康情報 鵜呑みにしないで！」

大家平时从哪里获取医疗与健康的信息呢？当今，我们可以从“家人、朋友、熟人”“电视、报纸、杂志”“书籍”“互联网”等各种途径轻松地获取信息。在未来，还可能会有越来越多的人向自己经常使用且对自己很了解的生成式 AI 进行咨询。

在年轻人当中，将网络作为信息来源已经十分普遍，而老年人则似乎还并非如此。根据日本内阁府（等于国务院办公厅）象是全国 55 岁以上的男女 3,000 人），可以了解到利用互联网获取医疗与健康信息的人约占整体的 31%。由此可见，不同年龄段的人，获取信息的渠道大不相同。

那么，该如何去判断这些信息的可信度呢？与网络信息相比，大众媒体（电视、报纸、杂志）和书籍由于经过编辑和审核，一般来说可信度更高，但其中也可能包含有问题的信息。另一方面，来自网络的信息在可信度上却有着相当大的差异。在社交网络等平台上，由于每个人都可以随意地发布信息，因此有时会载有毫无事实依据的虚假内容。在接触网络信息时，一定要注意以下几点。

- ・信息来源是否可靠（是否来自政府部门？专家？或是匿名个人？等）
- ・是否带有商业目的的信息
- ・是否基于科学研究的成果

在此基础上，还需要参考多位专家的意见，或查阅第一手资料（如论文或指南）也是非常必要的。虽然做起来比较难，但无论如何都要注意那些极端的夸张说法（例如：

皆さんは、医療・健康情報をどこから手に入れていきますか。「家族・友人・知人から」「テレビ・新聞・雑誌から」「書籍から」「インターネットから」等、現代は色々な手段によって手軽に情報が手に入ります。将来的には、自分がいつも使っていて自分のことをよく知っている生成 AI に相談する人も増えてくるかもしれません。

若い人たちの間では、情報の入手先としてネットをあげる人がかなり多くなっていますが、高齢者に関してはまだそれほどではないようです。内閣府の調査（対象：全国の 55 歳以上の男女 3,000 人）によると、インターネットを利用して医療・健康情報入手している人は、全体のおよそ 31% であることがわかりました。情報の入手先には年代による違いがかなりあるようです。

では、その情報の信頼度については、どのように考えればいいでしょうか。マスコミ（テレビ・新聞・雑誌）や書籍に関しては編集・監修を経ているのでネット情報などに比べると信頼度は高いと言えますが、問題のある情報も含まれます。一方、ネットからの情報は信頼度にはかなり差があります。SNS などでは個人が無責任に情報をアップすることができるので、全く事実に基づかない嘘の情報が載っている場合もあります。ネット情報と付き合う際には、次のような点に気をつける必要があります。

- ・情報源は信頼できるか（公的機関なのか、専門家なのか、匿名の個人なのか等）
- ・商業目的の情報でないか
- ・科学的な研究結果に基づいているか

“一瓶在手，健康拥有！”），还有引人注目的广告语（“血压眼见着往下降”等）。

问题不仅限于信息的获取方式，在医疗与健康的信息方面，其内容本身对普通人来说也很难辨别。

首先，有时内容完全相反的信息，会同时作为正确的知识广为流传。这通常是由于语境、目标对象或研究条件的差异导致了不同的解读。例如，早晨运动虽然有“提高代谢，调整生活节律”的好处，但也有“因身体尚未完全苏醒，受伤风险较高、可能引发低血糖”的坏处。相反，晚上运动则被认为具有“体温升高带来肌力提升”的好处，和“刺激交感神经妨碍入睡”的坏处。此外，像日光浴对健康有益/危险、吃肉对身体好/不好等诸如此类的例子还有很多。由于每个人的年龄、体质、生活习惯、有无疾病等具体情况不同，正确答案也会因人而异。如果无法准确判断所获得的信息是否符合自身情况，就可能会采纳与自身不符的信息，反而损害健康。



还有一个，关于医疗和健康的信息，由于其内容每天都在更新，过去被认为正确的说法之后也有可能被推翻。

例如，过去人们强调必须吃早餐，但近来也有观点认为间歇性断食（※1）有益于健康，究竟哪种方式正确，其实取决于个人的体质和生活习惯，因此我们应该以更加灵活的态度去看待这些问题。另外，以前都说一天饮用两升水是保持健康的必要条件，但现如今，又说人体所需水量是因人而异的，喝多了反而不好。由此可见，随着科学的进步



その上で、複数の専門家の意見を参考にしたり、一次情報（論文やガイドライン）を確認したり、といったことも必要です。中々難しいですが、とにかく極端な表現（「これ一本で健康に！」）や目を引くようなキャッチフレーズ（「みるみる血圧が下がります」等）には気をつけましょう。

このような情報の入手方法だけでなく、医療・健康情報に関しては、その内容が素人にとって見極めが難しいという問題があります。

まず、真逆の内容がどちらも正しいものとして流布している場合があります。これは文脈や対象、研究条件の違いによって解釈が分かれるためといわれています。例えば朝、運動することには「代謝が上がって生活リズムが整う」といったメリットがありますが、「体が目覚めてないのでけがのリスクがやや高く、低血糖のリスクがある」というデメリットもあります。逆に夜に運動すると「体温が上がっているので筋力が高まる」というメリットと「交感神経を刺激して寝つきを妨げる」というデメリットがあるとも言われます。他にも、日光浴は健康に良い/危険、肉食は体に良い/悪い、等このような例はいくつもあります。自身の年齢・体質・生活習慣・疾患の有無などによって正解は異なるのです。自分が得た情報は自分の状況に合っているのか、そこを見極めないと、自分には合わない情報を取り入れてしまって健康を損なうこともあります。

もう一つ、医療・健康情報に関しては、日々更新されているので、昔正しいと言われていた説が、その後否定される場合もあります。以前、朝食は必ず食べるべきと言われていましたが、最近では間欠的断食（※1）が健康にいいと言われるケースもあり、何が正解かは個人の体質や生活スタイルによって異なるので、もっと柔軟に考えるべきと言われていきます。また、一日に2リットルの水を飲むことが健康

以及通过假设得到的验证，有时过去被认为正确的事情也会改变。

重要的是，不要盲目轻信某个信息，然后就不管不顾的照着做。凡事太过极端就不好了！

〈参考资料出处〉

- ・日本总务省《2011年版（平成23年）信息通信白皮书》中“信息收集行为的变化”
- ・“健康长寿网”中《2017年（平成29年）老年人健康相关调查结果》

・日本厚生劳动省《与“综合医疗”相关的信息发布等推进项目》中的网站 EJIM《健康与医疗信息的辨别方法与应对方法》

※1 指的并不是长时间完全不进食的那种断食，而是在特定的时间段进餐，其余时间保持空腹的一种方式。



維持に不可欠と言われたこともありますが、今では必要な水分量は人によって異なり、過剰摂取はむしろ良くないと言われています。このように、科学が進歩し、仮説が検証されることにより、今まで正しいと言われていたことが変わる場合もあります。

大切なのは、“ある情報を鵜呑みにして、やみくもに実践することはよくない”ということです。何事も極端はよくないですね！

〈参考にしたサイト〉

- ・総務省平成23年版情報通信白書より「情報収集行動の変化」
- ・健康長寿ネットより「平成29年(2017年)高齢者の健康に関する調査結果」
- ・厚生労働省『「統合医療」に係る情報発信等推進事業』の中のサイト EJIM「健康・医療情報の見極め方・向き合い方」

※1. 長期間一切食べ物を取らない断食ではなく、特定の時間帯に食事を取り、それ以外の時間は断食を行うもの