

賢い患者・市民に
なるための

「ヘルスリテラシー」講座

Health Literacy



最終回

ヘルスリテラシーを高める 「つながり」の力

今回でこの連載も最後です。これまで、みなさんと一緒に学ぶという「つながり」を持てたことに感謝しています。最終回では、この「つながり」についてお話ししたいと思います。

納得できる意思決定には 周囲の意見や考えが影響

まず、自身の経験からご紹介しましょう。かなり以前になりますが父親ががんになり、主治医に勧められた抗がん剤治療をどうかで迷ったことがあります。私以外の家族は、つらい思いをするだけではないかと反対気味でした。

念のため、国立がん研究センターのサイトでも一定の効果があるという科学的根拠のエビデンスを確認しました。

それでもすぐに決められなかったのは、「みなさんは実際にはどうしているのか」という思いでした。

そこで今一度、インターネットで検索したところ、全く同じ状況の患者や家族の方々が、その治療を経験している様子が分かりました。その時、不思議なことに胸のつかえが下りたのです。

エビデンスだけではなく、一人ひとりの経験が語られたものならタイプを持つ力を感じた時でした。効果がある方法を選ぶのがベストのように思われますが、治療には副作用などのリスクも存在します。医療は不確実なもので、効果とリスクの両面があるからこそ、納得がいくまで考える必要が出てきます。

そのため、最近では患者や家族の意

思決定を支援する方法が次第に考えられてきています。昨年末に出版した拙編著『患者中心の意思決定支援―納得して決めるためのケア』（写真）でも詳しく解説しています。

そして、治療法の選択のみならず、健康を保持増進するための行動を選ぶにしても、本人が納得して決めるためには、さまざまな人の意見や考えが影響します。さらに、実際の行動に移すにしても、周囲の人の協力が不可欠です。

「つながり」は健康行動や 幸福感をもたらす

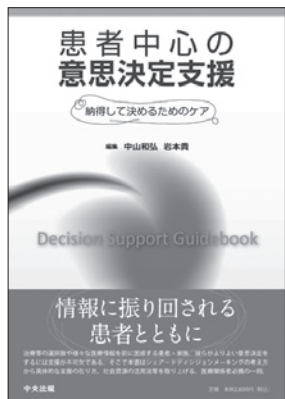
このような人と人が協力し合う「つながり」は、最近盛んに行われている研究の1つです。私たちは、思っ



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

1985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。東京都立大学、愛知県立看護大学等を経て、2001年聖路加看護大学助教授、04年より現職。ヘルスリテラシーの向上、意思決定と行動変容等を研究テーマに、精力的に活動を展開。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』（中山和弘他編：中央法規出版、2011）。『健康を決める力』<http://www.healthliteracy.jp/> Twitter <http://twitter.com/nakayamkazhiro>

写真



た以上に他者の影響を受けていることが明らかになっています。人間関係のあり方が人々の健康に影響していることは、古い中国の医学書にも書いてありますが、それがデータで証明されてきています。

1つはストレスとの関連です。「つながり」があれば、困ったことがあってもストレスと感じにくく、もしストレスに感じてしまっても、それを克服しやすいことが示されています。支え合うことで、さらに自分や周囲の人々との関係に自信がついていくのです。

もう1つは、「つながり」がライフスタイルや行動に与える影響です。ハーバード大学のクリスタクス教授らの研究では、肥満が友達に「伝染」する現象が示されました。「友達」が肥満だと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」なら10%、それ以上でようやくほとんど

ど影響がなくなります。

これには3つの理由があつて、①友達が太ると太る、②太っている人同士が友達になりやすい（類は友を呼ぶ）、③他の原因（例えば、友達と一緒に行動しているなど）が挙げられています。肥満だけでなく、他のさまざまな健康行動や幸せといった感情でも同様のことが明らかになっています。

より多くの「つながり」がヘルスリテラシーを高める

人と人がつながっているのは、理由があるからでしょう。耳寄りな情報、知識や知恵、楽しい話など、仲間になればお互いの情報交換が生まれます。ヘルスリテラシーの高い人や一緒にそれを高め合える人とつながっていきましょう。さらに、そこから紹介の輪が広がれば、みなさんのヘルスリテラシーが高められていくはず。

では、このような「つながり」を増やすためにはどうしたらいいでしょう。特に力になるのは、今直面している問題の解決方法を知っている人、自分と同じような経歴や似たような境遇にある人などです。病気を抱えている人には、患者会が出会いのチャンスです。

同じ立場の患者や多くの経験を持つ患者と会って話すことが、さまざまな効果を持つことが分かっています。

しかし、仕事や家庭で忙しい人が必要な時にいつでも人に会えるかというと、そうはうまくいきません。そこで、自分と同じような経験を持つ人をすぐに探せるインターネットが注目されています。ヨーロッパでの大規模な研究では、インターネットを使っている人の方がより健康だという結果が出ています。よく利用している人の方が、多くの友人、家族、同僚と会ったり、相談したりとより多くコミュニケーションを取っていました。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」を増やすことが目的なのです。

詳しくは、『健康を決める力』(<http://www.healthliteracy.jp/>)を是非ご覧ください。過去の記事もここで全て見ることができます。今後とも内容を増やしていく予定で、どなたでもコメントが書き込めるので、意見交換も可能です。

1年間どうもありがとうございました。今後ともツイッターなどを通じて「つながり」をよろしく願います。