

ソーシャルメディアが つなく健康

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し、手軽にいろんな情報を共有することが出来ますよね。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。そのようなエピソードに限らず、アメリカでは CDC（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（たと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

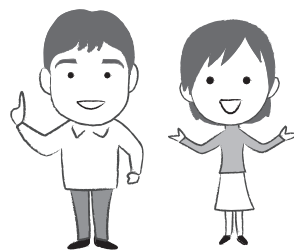
え合うことが出来ると考えられているからです。こうした動きは「Health20」「Medicine20」などとよばれたりします。住民参加によって保健医療はバージョンアップする、という意味が込められています。

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 上で、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。

職域や地域の
健康づくりにどう
活用できるでしょうか



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



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。

ディアをとおして「つながり」をつくることです。つながりがあるだけで私たちは健康になれます。その理由として、ストレスとの関連があげられます。人とのつながりがあれば、いやなことがあってもストレスと感じにくく、たとえストレスになったとしても、それを克服しやすいことがわかっていきます。支え合うことで、自分や周囲の人々との関係にも自信がついていくのです。

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に、それを高め合える人とながつていきましょう。

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
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

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と報告されています。これにはさまざまな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。

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っています。内容も随時増やしていきますし、どんな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。