

マイシン総務部発行 令和5年11月15日

山田調べ

そもそも

# ヘルスリテラシー

ってなんだ



ヘルス・リテラシー (health literacy) とは、健康面での適切な意思決定に必要な、基本的健康情報やサービスを調べ、得、理解し、効果的に利用する個人的能力の程度を意味する。医療リテラシーとも称される。

Wikipedia より

「健康や医療に関する正しい情報を入手、理解、活用する能力：東京都医師会」「健康に関連する情報を探し出し、理解して、意思決定に活用し、適切な健康行動につなげる能力：日本ヘルスリテラシー学会」など色々な表現がされていました。厳密な定義についてはいろいろ議論があるそうです。

## 不十分な場合の影響の色々

- ・ 予防サービスを利用しない (健診・予防接種など)
- ・ 予防・治療・薬などの知識が少ない
- ・ ラベルやメッセージが読み取れない
- ・ 病気や怪我のサインに気がつきにくく悪化させやすい
- ・ 慢性的な病気の管理がしにくい、入院しやすい
- ・ 保険・医療の専門家に自分の心配事を伝えにくい
- ・ 救急サービスを利用しやすい
- ・ 職場で怪我をしやすい
- ・ 死亡率が高い
- ・ 医療費が高くなる

慶應義塾大学保健管理センター2022.4.1 記事より

残念ながら、日本のヘルスリテラシーは国際的にみてかなり低いとのこと。原因としては、健康情報を伝える公的機関が不十分とか、正しい医療情報が入手しにくい、情報を入手して、理解してもその後の行動 (決断・意思決定) が難しい傾向にあるからとのこと。保険制度も関連しそうですが。

本人の責任でなく、環境が問題のようです。とはいえ、このままでは、良いとは思えません。

将来の不安ランキングには、健康・お金・自然災害が大概、上位にあります。不安なのに、なぜ動かないのか、動けないのか。とりあえず、情報入手を知ることは、動くための糧です。

## 情報入手において、気を付けてほしいこと。

- 1、書いたのは誰か。発信は誰か。(医師あるいは保健師など)
- 2、公開年月日はいつか (できるだけ最新の論文や情報)
- 3、違う情報と比べる (できるだけたくさんの情報を見比べる)
- 4、何のために書かれた情報か (実用的な知識なのか、商売で書かれたものなのかなど)



(紙面を作る際、私も気を付けています)

さて、健康診断が終わり、手元に健診結果を残していますか? その結果は、将来、重篤な血管疾患などの健康被害を引き起こす可能性が高いものなどがあります。その前に対応できるように基準値があります。

今回、わたくし、再検査がありました。初めて元町病院さんで受診です。

その時に医師の方と健康診断について話をさせて頂きましたので、ご報告させていただきます。



健康診断はその時一度きり、項目ごとの数値結果で見えています。AI による健康診断が実装されれば、数年間の結果などから判断してくれると思いますが、まだ時間が掛かるとのこと。再検査では、医師に数年分の結果を見て頂け、AI が行おうとすることを行ってくれます。項目ごとの関連や経過による変化など総合的に判断して、再検査の方法を決めて頂け、より精密な結果を導きます。私は問診後、血液検査を覚悟しておりましたが、総合的に見て必要なしとされ、採血されませんでした。よかった(;▽;)。