



## あなたの健康情報を得る方法は？

「A先生が〇〇と言っていた」  
権威があつて著書多数、人柄もファンであるA先生の発言を、あなたはどれくらい信用していますか？

「B先生は××と言っている」  
同じくらい権威があつて著書多数、人柄もファンであるB先生が、A先生とまったく反対の発言をしていたらどうしますか？

両先生、ひいてはその分野そのものを信用できなくなったり、二人の先生に優劣をつけて判断してしまったりしていいのでしょうか。

健康問題においては常に、信頼できる情報があるのかを知っていることが力になります。科学に基づいた客観的な情報を信頼して、まずはできるだけ、一次情報や公的機関の情報にあたるのが大切です。ツイッターやフェイスブックなどのSNSでは、新しい情報を手軽に入手できますが、誤った情報も真実かのように流れてきて、その判断は容易ではありません。すべてが正しいとか、

すべてが間違っているということはないと考えるのが合理的でもありません。一次情報・公的機関の情報が基本にあつて、次に個人の多様な意見を参考にするという順番です。

また、健康問題は身体だけでなく経済面への負担からも気持ち弱めます。気持ち弱ると、何かにすがったり、何かを責めたりしやすくなるものです。デマや差別を他人事ではないと自覚し、信頼できる情報を頼りにしましょう。そうすることで、自分とまわりの健康を守るための行動も決めやすくなります。

先日、三密を避けるべくウェブ上で行われた医療関係者の集まりに参加しました。「来年の今頃みんなで集まるのを楽しみに頑張ろう」と声をかけ合う中で、感染症分野の医師から「みんな死んじやだめですよ」と声をかけられた時は心を動かされました。人命と社会を守るために、医療を守らなければならぬ時代がくるなんて…。情報は慎重に吟味しつつ、日々の食事・運動・睡眠を大切にしない

がら過してはいけないことを願っています。

(執筆日2020年4月14日)

一般財団法人京都予防医学センター  
健康づくりセンター健康推進係

阿部 圭子



### 新型コロナウイルス感染症に関する公的機関の情報の例

#### 【厚生労働省】

新型コロナウイルス感染症について



[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)

#### 【内閣官房】

新型コロナウイルス感染症対策



<https://corona.go.jp/>

#### 【京都府医師会】

新型コロナ関連特設サイト



<https://www.kyoto.med.or.jp/covid19/gallery.html>

#### 【東北医科薬科大学】

新型コロナウイルス感染症市民向け感染予防ハンドブック



<http://www.hosp.tohoku-mpu.ac.jp/info/information/2326/>