



健康サポートセンターだより

2023.01 Vol.27
健康サポートセンター発行
発行責任者 内藤 義彦

健康とヘルスリテラシー

「健康になりたい」「健康でいたい」こうした思いは誰にでもあると思いますが、健康とはいったいどのような状態を指すのでしょうか。

「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。」(日本WHO協会訳)

健康についての情報は、手軽に検索できる時代になりました。あふれる情報の中から自分に合った信頼できる情報を「入手」し、情報を「理解」し、「活用」することで健康につながります。健康を高め、または健康を維持し、より良い人生を送っていくためには、健康に関する情報力「ヘルスリテラシー」を高めていくことが重要になります。

ヘルスリテラシーとは

ヘルスリテラシーとは、「リテラシー(読み書き能力)」に「ヘルス(健康)」が合わさった語句になります。すなわち、「健康について情報を読み取る能力」になり、WHOでは、「健康を増進し、維持するための方法で、情報へのアクセスを獲得し、理解し、情報を活用するための個人の動機と能力を規定する認知的、社会的技能を表す。」よって、健康についての情報を活用できる能力と考えることができます。これからの時代は健康に関する情報を使いこなすことがきわめて大切です。

ヘルスリテラシーには3つの段階

機能的ヘルスリテラシー

(健康情報の読み書き能力)

- 健康に関する言葉や、健康リスクに関する情報を理解できる能力
- 保健医療の利用に関する情報を理解できる能力

能力が低いと...

- 医師の説明の意図が本当は分かかっていなくても、質問できず、分かったふりしてしまう



伝達のヘルスリテラシー

(情報を入手、伝達、適用する能力)

- 情報を自分で探したり、他人に伝達したり、自分で適用しようとする能力
- 「自分でそうしたいと思った時に、それができる」能力

能力が低いと...

- 健康に関する情報の調べ方がわからない



批判的ヘルスリテラシー

(情報を批判的に吟味する能力)

- 得られた情報を鵜呑みにせず、批判的に吟味し、主体的に活用しようとする能力

能力が低いと...

- 誤った情報に影響されて、かえって健康を害してしまう



ヘルスリテラシーの健康への影響

ヘルスリテラシー能力の低い人

- 予防サービス(健康診断やワクチン接種等)を受けない
→病気の発見が遅れる、感染を広める可能性がある
- 病気、治療、薬の知識が少ない
→自己判断で治療や薬をやめ病気が悪化する
- 医学的な問題の最初の兆候に気づきにくい
→医療機関への受診が遅れ、症状が悪化する
- 職場や学校でケガをしやすい
→危険に対する知識が薄く、事故を起こしやすい
- 救急サービスを利用しやすい
→緊急性の判断ができない。時間を問わず病院にかかる



ヘルスリテラシー能力が高い人

- 健康的な行動習慣を確立している
→特定の問題だけでなく、新たに起こった健康問題への応用能力が高い。
- 学校生活やアルバイトでのストレスの対処において、積極的に問題解決をしている
→ストレスをため込みにくい
- 困難に直面した時に他者からのサポートを求める
→チームで問題解決ができる。ストレスへの負担が軽減する
- 健康情報をしっかりと理解し、周りの人への情報提供なども行う傾向がある
→自身や他者の健康増進につながる



ヘルスリテラシーを高める方法

体の不調を感じたとき、多くの方は、まずインターネットで不調の原因や治療法を検索するのではないのでしょうか。沢山ある情報の中から自分に合った情報を取り出し、情報を理解し、活用することで、ヘルスリテラシーが高められます。

- その情報は正しいですか？
インターネットは科学的根拠のない疑わしい情報もたくさん溢れています。インターネットの情報を参考する時は、信頼できる発信元の情報を閲覧するように心がけましょう。
- 情報を得ることで不安になっていませんか？
近年ではインターネットを介した情報伝達によって、おびただしい量の健康・医療に関する情報が、ユーザーの意図にかかわらず、一方的に配信されています。インターネット上にある情報は、不安を煽るものも多いので注意が必要です。
- インターネットで調べても、健康面で不安や気になることはありませんか？
専門家や健康の分野に詳しい人から直接話を聞いてみましょう。質問する時は、自分の症状や不安や気になることを、正確に伝えられるようにしましょう。



ヘルスリテラシーが高まると、自分なりの健康方法を獲得できれば、生活習慣が一時的に崩れてもそれを立て直すことができます。間違った情報に流されて判断を誤り、症状が悪化してしまうことがないように、自分でしっかり判断できるように、ヘルスリテラシーを高めていきましょう。

※ 健康サポートセンターでは、今後も、ヘルスリテラシー教育の向上に向け、学生と一緒に健康について考えていきます。(参考文献)

- 厚生労働省 eJIM | 医療者と患者のコミュニケーション：ヘルスリテラシーを手がかりにして | コミュニケーション | 「統合医療」情報発信サイト (ncgg.go.jp)
- 健康を決める力"ヘルスリテラシーを身につける" (healthliteracy.jp)

新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行に備えて

今シーズンは新型コロナウイルス感染症の第8波の流行に加え、インフルエンザの流行が懸念されています。日本ワクチン学会の見解では、過去2年間流行規模が小さかったことからインフルエンザに対する抗体が低くなっているとしています。海外から日本への渡航制限が解除されたことから、年末年始はイベントや帰省ラッシュなどにより人の流れが活発になったこともあり、これまで以上に多くの人が感染しています。感染拡大のスピードを抑えるため、感染しない・感染させないよう、今一度、基本的な感染対策を見直ししておきましょう。

新型コロナウイルスの重症化リスクの低い方へ
(高齢者、基礎疾患を有する方、妊婦などと小学生以下の子ども以外の方)

新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザが同時に流行すると、発熱外来がひっ迫する可能性があります。

流行時は、発熱外来の予約が取りづらくなります。重症化リスクの高い方を守るため、健康フォローアップセンターをご活用ください。

喉の痛みや発熱などの症状が出たら...
まずはご自身で新型コロナ抗原定性検査キットで検査してください。

「研究用」ではなく国が承認した「医療用」もしくは「一般用」のキットを使用してください。

陽性だった場合は、地域の健康フォローアップセンターに登録して自宅療養をお願いします。

・体調変化時には、健康フォローアップセンターにご連絡ください
・検査キットの結果が陽性でも新型コロナやインフルエンザなどに感染している場合があります。感染拡大を防ぐため、体調不良が続く場合は、自宅で療養をお願いします。

！ 受診を迷った場合
電話相談窓口などをご利用ください。
受診・相談センターなどお住まいの地域の保健所、「救急車待機マニュアル」の参照や7119(救急相談電話)、#8000(子ども救急相談)など

症状が重いなど受診を希望する場合
受診・相談センターへ相談し、かかりつけ医・発熱外来の受診や電話診療・オンライン診療をご確認ください。

新型コロナウイルスの予防の指針を掲載しています

新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザが同時に流行すると、発熱外来がひっ迫する可能性があります。

- 新型コロナウイルスワクチン・インフルエンザワクチンの接種がまだの人は、早期の接種を検討しましょう
- 発熱などの体調不良に備えて、新型コロナ抗原定性検査キット(国が承認したキット)、解熱鎮痛剤を早めに購入しておきましょう

『コロナ罹患』・『濃厚接触者』・『体調不良者』は、必ず健康サポートセンターホームページ→新型コロナウイルス感染症情報→2. 陽性者・濃厚接触者・体調不良者の報告について
の該当のFormより報告してください

