

がん医療情報の「選び方・利用の手引き」

2020年 NPO 法人キャンサーリボンス

健康や医療に関する情報を探し・理解・評価・活用する力（医療リテラシー）を上げ、よりよい意思決定を行うことを目指し、健康・医療情報（書籍）を選ぶためのポイントを整理しました。

1. 質の高い情報を探す

- 【著者】・専門分野において科学的エビデンス（根拠）に基づいた発言や著作をしていて、評価が定まっている。
 - ・学会や医療機関等が発行する情報は、信頼できるものが多い。
- 【出版】・できる限り新しい情報が望ましい。発行は少なくとも5年以内を目安とする。
 - ・新版を選ぶ。改版していなくても、刷の回数が多いものは定評がある。
- 【構成】・目次がある。
 - ・情報は新しく科学的な根拠に基づいており、科学的根拠の出典や参照が記載されていることが望ましい。
- 【内容】・宣伝目的でない。
 - ・漢方や、ハーブ、アロマテラピーなどの代替医療は作用・副作用を記載している。

2. 治療に関する情報の注意点

- 私見でなく、客観的な科学的根拠（エビデンス）に基づいていることを確認する。
 - 治療に関する情報は、短期間でアップデートされることに注意する。できる限り新しい情報（2年以内に出版された本。2年ごとのガイドラインの更新が目安）を選ぶ。
 - 5年生存率などのデータは過去の治療結果に基づくものであり、がん治療の進展が著しい今日では、状況も時々刻々と変化していることを前提とした上で参考にする。
 - 「がんになったら手に取るガイド」（国立がん研究センター・がん情報センター編著）は必ず並行して読む。
- ※ 受診を遅らせないように注意する。情報収集は受診と並行して行う。
- ※ 気持ちが落ち込んでいる時はネガティブな情報に目が行きがちなので、情報収集は冷静に取捨選択ができる時に。
- ※ 治療に関する情報は特に、タイトル（“治る”など過激なもの）や書影（表紙）に惑わされず、内容の質に注意する。
- ※ すぐに知りたいことは信頼できるサイトで情報検索するが、webは特に、冷静に情報を取捨選択するスキルが必要。（web検索した際に一番上に出てくるものは広告であることも多いため注意する、など。）

3. 医療情報を利用する上での注意点

- 複数の本を読んで、比較検討する。（同じ著者は傾向が似る場合が多いので、著者が違う本を選ぶようにする。）
- 情報を鵜呑みにせず、主治医や看護師、薬剤師など、専門家に相談する。自分の現状と照らし合わせ、自分にとって有用かどうかの判断を仰ぐ。
 - ⇒ 疑問や質問事項は予めメモをしておき、効率的な情報取得をこころがける。
 - ⇒ 生活の中で大事にしたいこと、どのような状態でいたいかなどを明確にしておく、より具体的な相談ができる。
- 病状も含め治療は人それぞれ違うため、情報通りに「○○しなくては」「○○できない自分はダメだ」等の思いにとらわれないようにする。（闘病記も医療情報。すべてを自分と比較したり当てはめたりせず、適切な距離感をもって読むことをこころがける。書かれた時期によって治療も今とは違うことに留意する。）

4. 健康・医療情報を探す際は、「い・な・か・も・ち」を確認

（出典：聖路加国際大学研究センター PCC実践開発研究部 ヘルスリテラシー学習拠点プロジェクト）

いつの情報？ なんの目的？ 聞いた人は誰？ もとネタは何？ ちがう情報を比べる