

読者の方々から「テレビや書籍では、がんが効くとうたわれている健康食品がたくさんあるのに、なぜ、この連載ではがんが効果がないと否定的なのでしょう？」というご意見をいただきました。誤解のないようにしていただきたいのは、私が主張していることは「現段階では、たとえば、フコイダンやアガリクスのような健康食品ががんに効くのかどうか、信頼性の高い情報が少なく、判断できない」ということです。



大野 智

そのまま鵜呑みにしてはいけないということです。

ですから、このシリーズでは、個別の健康食品に関して、「推奨」することも「否定」することもしていない点をご理解ください。

では、なぜ、このような意見の食い違いが起るのでしょうか。結論から言いますと、発信された情報を取捨選択する際の思考プロセスが異なるからです。そこで今回は、世間一般にはらんしている健康情報を、どのように読み取り判断したらいいのか、注意点やポイントを解説します。

普段、みなさんがテレビや雑誌・書籍から耳にしたり、目にしたりする機会が多いのが、体験者による経験談、医学博士・大学教授などの権威者もしくはテレビ司会者など人気解説者の意見になるかと思えます。

このタイプの話は、分かりやすく説得力があるように感じられるかもしれませんが、実際には科学的根拠に基づかない主観的な意見のことが多いのが実情です。

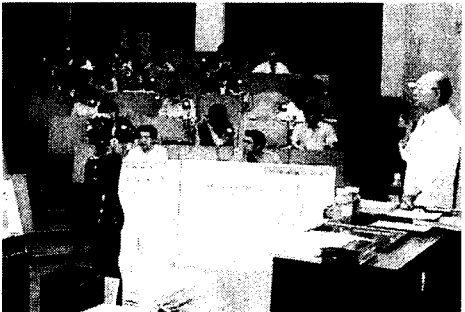
また、書籍の中には、個別の商品の販売につながっている、いわゆるバイブル本といわれるものもあり、注意が必要です。マスメディア

健康情報の読み方

でも、その報告が学会発表によるものであった場合はどうでしょう。学会発表の中には、結果を公にする準備ができていないものも多く含まれていることを知っておく必要があります。

では、信頼性の高い科学的根拠に基づく健康情報とはどのようなものでしょうか。次回、信頼性の高い情報の見極め方について、もう一歩踏み込んで解説します。

(金沢大学補完代替医療学特任助教)



科学的なアプローチで進められている金沢大学医学部の代替医療の講義