

信頼性の高い健康情報を見極めるためのポイントとして、その情報がヒトを対象にした研究結果に基づいているかどうかを知ることが重要です。

また、その研究結果が学術論文の形で発表されているかを併せて調べる必要もあります。学術論文として発表されたということは、その過程において、客観的立場の専門家から批評・評価を受けた確かな情報であるということになるからです。

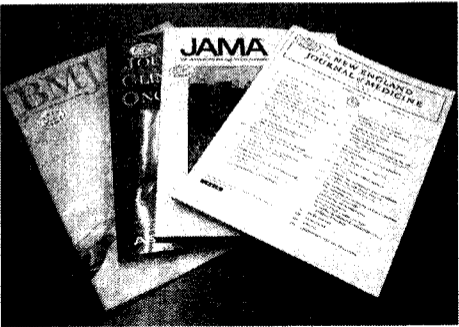
しかし、ヒトを

対象にした研究報告でも、その研究方法によって結果の信頼性に違いがあります。ヒトを対象にした研究方法としては、主なものに症例報告、コホート研究（集団を観察した研究）、無作為（ランダム）化比較臨床試験があります。

症例報告は、ある治療法がよく効いたケースや非常にまれなケースが報告され、その後、類似の病態を示した患者の治療の情報源として役立てられています。ですが、いくら症例報告があるからといっても、たとえば、がん患者の集団に対して、ある治療法がどれくらいの確率でどれくらいの効果があるかを判断することはできません。しかも、症例報告の場合、偶然起きた現象を過大に評価してしまふ可能性がありま

す。進行がんであってもまれに自然消失する場合があります。コホート研究とは、ある大きな集団を対象に数年間の追跡調査を行って、がんの再発率や死亡率を確認し、再発や死亡の原因となる可能性のある要因との関連性を調べます。

この場合は、症名の通った医学雑誌の論文なら、信頼の目安の一つに



例報告とは異なり、集団を対象としているため、研究から得られる結果の偶然性は、症例報告と比べて低くなりま

す。そのため、結果の信頼性は症例報告より高くなりま

す。しかし、研究対象となっ

た集団に関して、年齢や性別

など患者さんの背景に偏りが

あった場合、得られる結果に

も偏りが生じてしまうため、

注意が必要です。



大野 智

無作為化比較臨

床試験とは、コホ

ート研究で問題と

なる研究の対象者

の偏りをなくすた

めに、ある集団から対象

者を無作為に2群に分

け、目的とする治療を

実施するグループとし

ない

グループの効果を比べ

る方法です。この場合

は研

究結果の信頼性は一番

高

いとされています。し

か

し、研究の実施には多

額

の費用と長い観察期間

が

必要のため、このデザ

イ

ンの研究を行うのは簡

単

ではありません。

信頼できる健康情報

大切なことは、皆さんが目

にした

り、耳にした

りする情

報が、ヒトを

対象にした研

究

の結果に基づ

いた情報なの

か

どうかを確認

することです。

信頼性の高い健康情報は、皆

さんの予想に反して少ないこ

と

が分かるかと思

います。で

すから、がん

に関する健康情

報に対しては、

雰囲気やイメ

ージで判断す

ることなく、

自

らよく調べ、

慎重に判断す

ることが重要

です。

（金沢大学補完代替医療学特
任助教授）