

## 健康・医療情報の 集め方&読み解き方

北澤 京子  
(医療ジャーナリスト)

2016/10/16 第102回全国図書館大会 1

私は今、病院のベッドに居ます。  
昨日の夕方の生放送を最後に、  
本格的な闘病生活に入る事になりました。  
病名は...乳癌です。  
乳癌でも最悪な右の乳房を  
全摘出しなければならなくなりました。  
明日の朝、右乳房全摘出手術を受けます。

(北斗晶さん2015年9月23日のブログより引用)

2016/10/16 第102回全国図書館大会 2

最後にこれだけは言わせてください。  
女性の皆さん、

若くろうが年を取ってようやく  
乳癌検診に行ってください！

乳癌の専門医にしか分からない、  
自分では直視出来ない、触っても  
分からない乳癌の位置もある事を、  
このブログを読んでくださった皆さんにも  
知ってもらいたいです。  
(北斗晶さん2015年9月23日ブログより引用)

2016/10/16 第102回全国図書館大会 3

2015.10.13 06:00 文字の大きさ 小 中 大 印刷

【北斗晶・乳がん告白】

マンモグラフィー推奨は40歳以上 20〜30代には「不利益」も

Twitter (33) おすすめ (4) G+ (0) (1/3ページ)

元女子プロレスラーでタレントの北斗晶<sup>(1)</sup>さん(48)が乳がんであることを明らかにしたことで、乳がん検診への関心が高まっている。乳がんは早期に発見できれば治療が可能なが多いが、検診が推奨されるのは40歳以上。20〜30代の検診は有効との根拠は示されおらず、専門家は「<sup>(2)</sup>検診」のメリットとデメリットを知らずで判断してほしい」と話す。(平沢裕子、油原聡子)

(出典:産経ニュース2015年10月13日)

2016/10/16 第102回全国図書館大会 4

### 乳がんマンモグラフィー、米 50歳から 方針を継続

Twitter (33) おすすめ (53) ブログ

【ワシントン=三井誠】米保健福祉省の作業部会は11日、マンモグラフィー(乳房エックス線撮影)による乳がん検診について、50〜74歳の女性が2年に1度受診することを改めて推奨する指針を発表した。

同部会は2009年の指針改定時に受診推奨年齢を40歳から50歳に上げ、今回もその考え方を引き継いだ。40歳代ではマンモグラフィーで乳がんを見つげられる見直し、過剰な検査による負担の方が大きいとの研究成果に基づいたという。ただ、家族に乳がん患者がいる場合などは、早期の受診について医師に相談することを勧めた。

(出典:ヨミドクター2016年1月14日)

2016/10/16 第102回全国図書館大会 5

乳がん検診って  
何歳から受けるのがいいの？

↓

疑問に答えてくれる情報源は？  
信用でき、役に立つ情報とは？

?

2016/10/16 第102回全国図書館大会 6

### 情報の有用性の“公式”

- **て** その情報は自分の知りたいことか？(適切性)
- **だ** その情報は確かか？(妥当性)
- **そ** その情報をやりとりできるか？(双方向性)
- **じ** その情報を今知りたいか？(適時性)
- **ろ** その情報を得るのは大変か？(労力)
- **ひ** その情報を得るのにいくらかかるか？(費用)

情報の有用性 =  $\frac{て \times だ \times そ \times じ}{ろ \times ひ}$

(Shaughnessy AF, 1994. 一部改編)

2016/10/16 第102回全国図書館大会 7

ネット検索は、  
**ろ(労力)とひ(費用)がかからず**  
**ものすごく便利！(分母が極めて小さい)**  
**でもだ(妥当性)は??**

2016/10/16 第102回全国図書館大会 8

### マスメディアの健康・医療情報

情報の有用性 =  $\frac{て \times だ \times そ \times じ}{ろ \times ひ}$

- 「新しい」ことに大きな価値がある
  - 誰もまだ知らないこと
  - 記者が掘り起こさなければ世の中から埋もれてしまうこと
  - かつ、面白い、興味を引くこと
- **ろ(労力)ひ(費用)**が比較的小さい
- **て(適切性)**は人によって違う
- **そ(双方向性)**は昔はなかったが今はある場合も
- **だ(妥当性)**はあるかもしれないがばらつきあり?

2016/10/16 第102回全国図書館大会 9

### クチコミの健康・医療情報

情報の有用性 =  $\frac{て \times だ \times そ \times じ}{ろ \times ひ}$

- **て(適切性)**は非常に高い
- **じ(適時性)**もそこそこ高い
- **そ(双方向性)**は非常に高い
- **ろ(労力)ひ(費用)**が比較的小さい
- **だ(妥当性)**は相手によりけり??

2016/10/16 第102回全国図書館大会 10

### 情報の見極め方

(出典:「統合医療」情報発信サイト)  
<http://www.ejim.ncgg.go.jp/>

1. その根拠は？と尋ねよう
2. 情報のかたよりをチェックしよう
3. 数字のトリックに注意しよう  
「7割に効く」vs「3割に効かない」
4. 出来事の「分母」を意識しよう  
「5人に効いた」→何人のうち？
5. いくつかの原因を考えよう
6. 因果関係を見定めよう
7. 比較されていることを確かめよう
8. ネット情報の「うのみ」はやめよう
9. 情報の出所を確認しよう  
「誰が」「どこで」出した情報？  
利益相反は？
10. 物事の両面を見比べよう

2016/10/16 第102回全国図書館大会 11

### 「疑問」には2種類ある

(出典:毎日プレミア2016年9月19日)

フォアグラウンド・クエスチョン (〇〇すればどうなるの?)  
情報に基づく行動

バックグラウンド・クエスチョン (〇〇って何?)  
情報・知識

初心者 (患者・市民)      専門家 (医師・薬剤師)

出典: User's Guides to the Medical Literature: A Manual for Evidence-Based Clinical Practice, 2nd Edition. 一部改編  
2016/10/16 第102回全国図書館大会 12

### 健康・医療に関する疑問の例

- 川島なお美さんのかかった「胆管がん」ってどんな病気？
- タベから急に熱っぼいけど、お医者さんに行ったほうがいい？
- 病院で受ける「エムアールアイ」って何？
- 喘息もちの子どもをスイミングスクールに通わせたら、喘息がよくなる？
- △△病院の個室に入院したら差額ベッド代はいくら？

2016/10/16

第102回全国図書館大会

13

### フォアグラウンド・クエッションは「PICO」(ピコ)にまとめる

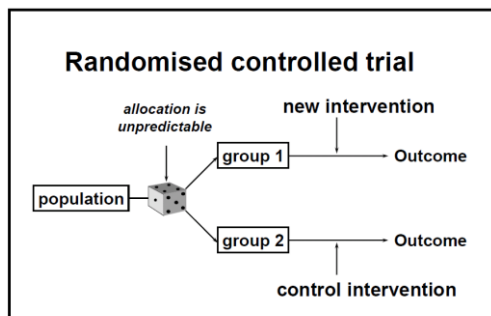
- **P**: Patient (だれに対して)
  - **I**: Intervention (何をしたら)
  - **C**: Comparison (何に比べて)
  - **O**: Outcome (どうなった)
- I (Intervention)をE (Exposure: 曝露)として、「PECO」(ペコ)と書いてある本もあります。
- 「不二家のペコちゃん」と覚えるとよいです。

2016/10/16

第102回全国図書館大会

14

### PICOを手掛かりに臨床試験を検索



2016/10/16

第102回全国図書館大会

15

### EBMの「5 steps」

- Step1 患者(自分)の問題の定式化
  - PICOにまとめる
- Step2 PICOに合ったエビデンスの検索
  - 検索のときのキーワードがPICO
- Step3 見つかったエビデンスの批判的吟味
- Step4 エビデンスの臨床(実生活)への適用
- Step5 Step1~4の評価

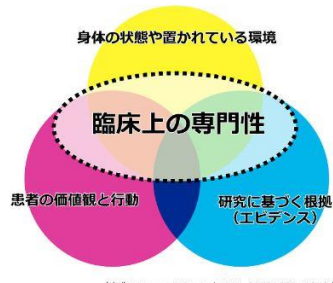


2016/10/16

第102回全国図書館大会

16

### EBM の概念モデル



(出典: Haynes RB, et al. BMJ. 2002; 324: 1350.)

(出典: 医療プレミア2016年8月19日)

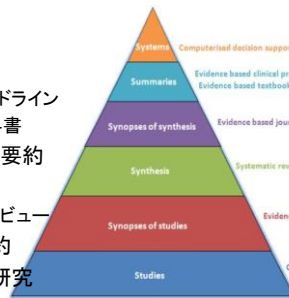
2016/10/16

第102回全国図書館大会

17

### エビデンスの6S(あると便利な順)

1. システム
  - Computerised decision support systems
2. サマリー
  - Evidence based clinical practice guidelines
  - Evidence based textbooks
3. レビューの要約
  - Evidence based journal abstracts
4. レビュー
  - Systematic reviews
5. 研究の要約
  - Evidence based journal abstracts
6. (個々の)研究
  - Original journal articles



2016/10/16

第102回全国図書館大会

18

## メディアドクター研究会

<http://mediadoctor.jp/>

- 東京大学医療政策人材養成講座(HSP)の有志が2006年に実証実験を実施
- 「メディスン&メディア公開フォーラム」(2007年2月)開催→以後、定期的に定例会を開催
- 図書館関係者も参加されています！
- 次回日時:10月29日(土)16時30分～19時00分  
場所:帝京大学 板橋キャンパス  
テーマ:がん検診を正しく知る エビデンスを報道でどう伝えるか  
専門家によるミニレクチャー:斎藤博先生(国立がん研究センター 社会と健康研究センター 検診研究部長)
- ぜひご参加ください！

2016/10/16

第102回全国図書館大会

19

## 新聞記事の評価(メディアドクター)

(新しい治療・予防法に関する記事の場合)

- |           |             |
|-----------|-------------|
| 1 アクセス    | 2 新規性       |
| 3 代替性     | 4 あおり・病気づくり |
| 5 エビデンスの質 | 6 結果の定量化    |
| 7 弊害      | 8 コスト       |
| 9 情報源     | 10 ヘッドライン   |
| 11 背景説明   |             |

チェックリストに沿って読むことで、記事のA(accuracy: 正確さ)、B(balance: バランス)、C(completeness: 完全さ)を確認できる

2016/10/16

第102回全国図書館大会

20