



テーマ:その健康情報はホント?

最近、健康に関するテレビ番組をよく目にします。効き目があると話題の健康器具や、「これでもやせた・よくなった」「〇〇さん愛用」などと紹介している情報があふれ、ついその気になってしまいそうです。パソコンやスマートフォンで検索すると様々な情報がヒットして、信頼できる情報なのか見分けにくいと感じている方も多いと思います。何か気になる事がある時、どうやって正確な情報を集めたら良いのでしょうか?

健康情報は「い・な・か・も・ち」で確認を!

い

いつ? 情報が古くなっていないか?

☑書籍や雑誌の出版日、ウェブサイトや記事の作成日をチェックしましょう。時には10年も前の情報が、さも今の事のように上位にヒットすることもあります。

な

なんのために? なんのために書かれた記事か?もしかして商品宣伝かも...

☑書籍の前書きやあと書き、ウェブサイトの運営目的をチェックしましょう。手のしびれを検索して、「マットが原因かも...」と高額な商品購入の宣伝の事も...

か

書いた人は誰? 誰が書いた記事か?インターネットの匿名情報には要注意!

☑筆者の専門分野や所属、出版社やウェブサイトの運営者もチェックしましょう。医師が答えているサイトも、きちんと所属を確認しましょう。

も

もとのネタはなに? 確かな科学的根拠はあるか?単なる個人の感想や意見の事もあります。

☑出典、引用先など情報源の記載があるかチェックしましょう。小さく「効果には個人差があります」は科学的根拠とは言いません。

ち

違う情報と比べた? 1つの情報だけで判断せず、他の人が書いた本や記事と比較してみましょう。

信頼できる情報(営利目的でない団体や行政のウェブサイト)を見つける方法

サギ

正しい

あやしい

情報あふれすぎっ!!

- ・学術団体(学会)を探す。 → 検索したい言葉+「学会」
- ・患者団体や支援団体を探す。一般市民や患者向けのコーナーが見つかる。 → 検索したい言葉+「協会」
- ・国立機関や行政関係のサイト → 検索したい言葉+「site:go.jp」
- ・非営利団体のサイト → 検索したい言葉+「site.or.jp」
- ・学校や大学のサイト → 検索したい言葉+「site.ac.jp」

心がけたいこと

「自分の健康のために適した情報入手し、適した行動を選ぶ力」が注目されています。

しかし、やはり自分で調べるのは限界があります。

特に心がけたい事は、健康に関する市民活動やコミュニティサロンでのつながりを増やし、医療者と知り合ったり、家族や友人と話したりして健康や医療について学ぶ経験が重要です。医師や薬剤師、看護師や保健師など幅広い医療者とのつながりがあると良いでしょう。病気で受診するときは、それが治れば終わりではなく、色々な会話や質問を通して自分の心身との付き合い方を学ぶ機会にする事が大切です。

ネットワーク

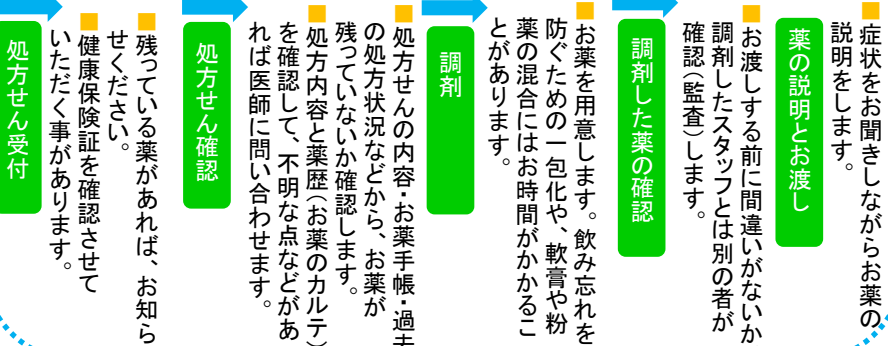


一薬剤師のワンポイントアドバイス

質問:いつも同じ薬でも、ずいぶん待たされるのはなぜでしょうか?

私たち薬剤師は、前回と同じ薬が処方されている場合でもお薬をお渡しする前に、薬が変わっていないか?定期的に飲まれている薬の受診間隔があいていないか?薬の余りが生じていないか?などさまざまなことを確認しています。それは、お薬の効果を最大限に発揮するため、そして安全にご利用頂くためのチェックの時間と言えます。なるべくお待たせしないよう努力しております。ご理解をお願い致します。

お薬を受取るまで



かんたん
おいしい
からだに良い

調剤薬局の管理栄養士メニュー ツナとポテトのガーリックマリネ



【材料 2人分】

じゃがいも	3個
ツナ缶	1缶
パセリ	適量
酢	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
塩	少々
粗挽き黒胡椒	少々
にんにくチューブ	1~2cm

【1人分】エネルギー 324kcal 塩分 0.5g

- 【作り方】
- ① ジャガイモの皮をむき、小さめの乱切りにする。耐熱容器に入れて、ふんわりラップをする。電子レンジ600wで約7分加熱する。
 - ② 耐熱容器を取り出し、余分な水気を切る。
 - ③ ボールにAを入れてよく混ぜたら、②と油を切ったツナを入れる。じゃがいもを崩しながら、よく混ぜ合わせる。

じゃがいものビタミンCは、主成分であるデンプンに守られるので加熱による損失が少なく、効率よく摂取できます。じゃがいもの芽にはソラニンという有毒物質が含まれるので、料理の際にはきちんと取りましょう。じゃがいもの種類は、主に男爵とメークインが出回っていますが、加熱するとほくほくする男爵の方が適しています。レンジでチンして混ぜ合わせるだけでできる簡単な一品です。