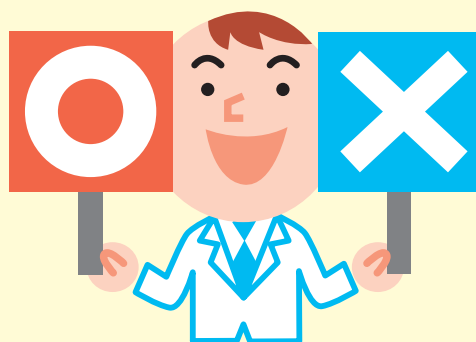


厚生労働省  
「統合医療」に係る情報発信等推進事業  
「統合医療」情報発信サイト

利用マニュアル

2016年



Information site for  
evidence-based Japanese Integrative Medicine  
eJIM

<http://www.ejim.ncgg.go.jp/>

---

# 目 次

---

厚生労働省『「統合医療」に係る情報発信等推進事業』

## 「統合医療」情報発信サイト

<http://www.ejim.ncgg.go.jp/>

「統合医療」とは？ .....	4
統合医療の現状 .....	6
本事業の背景 .....	7
「統合医療」情報発信サイトのコンテンツ一覧 .....	8
使い方：検索方法 .....	10
情報の見極め方 .....	11
1. 「その根拠は？」とたずねよう .....	12
2. 情報のかたよりをチェックしよう .....	13
3. 数字のトリックに注意しよう .....	14
4. 出来事の「分母」を意識しよう .....	15
5. いくつかの原因を考えよう .....	16
6. 因果関係を見定めよう .....	17
7. 比較されていることを確かめよう .....	18
8. ネット情報の「うのみ」はやめよう .....	19
9. 情報の出どころを確認しよう .....	20
10. 物事の両面を見比べよう .....	21
情報を見極めた、その先に...「情報から決断、行動へ」 .....	22

## 「統合医療」とは？

いわゆる「統合医療」は、近代西洋医学と相補(補完)・代替療法や伝統医学等とを組み合わせる療法であり、多種多様なものが存在します。

社団法人日本統合医療学会によると、「統合医療とは、さまざまな医療を融合し患者中心の医療を行うものです。科学的な近代西洋医学のみならず、伝統医学と相補(補完)・代替医療、更に経験的な伝統・民族医学や民間療法なども広く検討しています。」とされています。

国立補完統合衛生センター[米国]においては、「統合医療」を、「従来の医学と、安全性と有効性について質の高いエビデンスが得られている相補(補完)・代替療法とを統合した療法」と定義しています。また、相補(補完)・代替療法については、「一般的に従来の通常医療と見なされていない、さまざまな医学・ヘルスケアシステム、施術、生成物質など」と定義しています。具体的には、以下のような分類をしています。

### 1. 天然物(Natural Products)

ハーブ、ビタミン、ミネラル、プロバイオティクス、サプリメント・健康食品など

### 2. 心身療法(Mind and Body Practices)

鍼灸、マッサージ療法、瞑想、運動療法、リラクゼーション、脊椎の徒手整復術、太極拳・気功、ヨガ、ヒーリングタッチ、催眠療法など

国立補完統合衛生センター[米国]、2014/2/15現在

なお、世界保健機関(World Health Organization:WHO)は、「伝統医療」について、「それぞれの文化に根付いた理論・信心・経験に基づく知見、技術及び実践の総和であり、健康を保持し、更に心身の病気を予防、診断、改善、治療することを目的としている。」としています。

以上の現状を踏まえつつ、2012(平成24)年度におこなわれた厚生労働省の『「統合医療」のあり方に関する検討会』においては、「統合医療」を、「近代西洋医学を前提として、これに相補(補完)・代替療法や伝統医学等を組み合わせる更にQOL(Quality of Life:生活の質)を向上させる医療であり、医師主導で行うものであって、場合により多職種が協働して行うもの」と位置付けることとしています。(右図を参照)

# 「統合医療」情報発信サイト

- 利用マニュアル -

## 「統合医療」とは？

### 近代西洋医学と組み合わせる療法

以下の表は、2010(平成22年)度厚生労働科学研究「統合医療の情報発信等の在り方に関する調査研究」で採り上げられた療法について、効果の有無を問わず整理したものです。

療法の分類	療法の例	
	国家資格等、国の制度に組み込まれているもの	その他
食や経口摂取に関するもの	食事療法・サプリメントの一部(特別用途食品(特定保健用食品含む)、栄養機能食品)	左記以外の食事療法・サプリメント・断食療法・ホメオパシー
身体への物理的刺激を伴うもの	はり・きゅう(はり師・きゅう師)	温熱療法、磁器療法
手技的行為を伴うもの	マッサージの一部(あん摩マッサージ指圧師)、骨つぎ・接骨(柔道整復師)	左記以外のマッサージ、整体、カイロプラクティック
感覚を通じて行うもの	-	アロマテラピー、音楽療法
環境を利用するもの	-	温泉療法、森林セラピー
身体の動作を伴うもの	-	ヨガ、気功
動物や植物との関わりを利用するもの	-	アニマルセラピー、園芸療法
伝統医学、民族療法	漢方医学の一部(薬事承認されている漢方薬)	左記以外の漢方医学、中国伝統医学、アーユルベータ

近代西洋医学

← 組合せ(補完・一部代替) →

## 統合医療

『これまでの議論の整理(2013年(平成25)年2月「統合医療」のあり方に関する検討会)』より抜粋

### 「漢方医学」に関する補足説明

※現在、大学での医学教育として、漢方薬に関する教育が実施されています。

※日本医学会の分科会として、日本内科学会などと同じく、日本東洋医学会があり、専門医制度が設置されています。

# 「統合医療」情報発信サイト

- 利用マニュアル -

## 統合医療の現状

### 各種療法の利用状況

2010(平成22)年度厚生労働科学研究「統合医療の情報発信等の在り方に関する調査研究」(研究代表者:福井次矢聖路加国際病院院長)によると、一般人を対象とした、医療機関以外で提供されている相補(補完)・代替療法等の利用状況に関する調査(回答数3178人)では、いずれの療法においても、「利用したことがない」との回答が最も多くなっています。

更に、「利用したことがあり、現在も利用することがある」療法としては、「サプリメント・健康食品」(38.8%)が最も多く、「各種マッサージ」(13.0%)、「整体」(10.4%)が続く結果となりました。

また、「以前利用したが、現在は利用をやめた」療法としては、「整体」(25.8%)が最も多く、「各種マッサージ」(24.3%)、「はり・きゅう」(21.4%)が続く結果となりました。

### 医療機関以外で提供されている各種療法の利用経験

	全体		利用したことがあり、現在も利用することがある		以前利用したが、現在は利用をやめた		利用したことがない		覚えていない・わからない	
	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
サプリメント・健康食品	3,178	100.0	1,074	33.8	619	19.5	1,454	45.8	31	1.0
各種マッサージ*a	3,178	100.0	412	13.0	771	24.3	1,970	62.0	25	0.8
整体	3,178	100.0	331	10.4	821	25.8	2,003	63.0	23	0.7
温泉療法	3,178	100.0	286	9.0	256	8.1	2,574	81.0	62	2.0
アロマセラピー	3,178	100.0	266	8.4	275	8.7	2,586	81.4	51	1.6
漢方*b	3,178	100.0	227	7.1	481	15.1	2,407	75.7	63	2.0
はり・きゅう	3,178	100.0	179	5.6	679	21.4	2,294	72.2	26	0.8
ヨガ	3,178	100.0	169	5.3	329	10.4	2,629	82.7	51	1.6
骨つぎ・整骨	3,178	100.0	144	4.5	582	18.3	2,384	75.0	68	2.1
カイロプラクティック	3,178	100.0	142	4.5	474	14.9	2,513	79.1	49	1.5
磁気療法	3,178	100.0	124	3.9	293	9.2	2,683	84.4	78	2.5
森林セラピー	3,178	100.0	103	3.2	95	3.0	2,899	91.2	81	2.5
音楽療法	3,178	100.0	98	3.1	66	2.1	2,930	92.2	84	2.6
食事療法	3,178	100.0	77	2.4	106	3.3	2,937	92.4	58	1.8
温熱療法	3,178	100.0	52	1.6	154	4.8	2,885	90.8	87	2.7
気功	3,178	100.0	35	1.1	141	4.4	2,941	92.5	61	1.9
断食療法	3,178	100.0	25	0.8	102	3.2	2,993	94.2	58	1.8
アーユルベータ	3,178	100.0	24	0.8	51	1.6	2,988	94.0	115	3.6
ホメオパシー	3,178	100.0	13	0.4	30	0.9	3,009	94.7	126	4.0
その他	3,178	100.0	11	0.3	4	0.1	2,638	83.0	525	16.5

a: 台湾式、タイ式、足つぼ(裏)などを含む。b: 医療機関で処方されるもの以外

---

## 本事業の背景

---

2011(平成23)年度から厚生労働省は『「統合医療」のあり方に関する検討会』を開催し、統合医療の現状や問題点について議論を重ねてきました。その結果、2013(平成25)年2月に「これまでの議論の整理」が取りまとめられ、今後の取組として、以下のような提言がなされました。

＜以下、「これまでの議論の整理」より抜粋＞

---

### 今後の取組

---

#### (1) 基本方針

「統合医療」は多種多様であり、かつ玉石混淆(ぎよくせきこんこう)とされている。また、現時点では、全体として科学的知見が十分に得られているとは言えず、患者・国民に十分浸透しているとは言い難い。

このような状況下で「統合医療」を推進していくためには、患者・国民の信頼を得ることが重要であり、まずは、安全性・有効性等が適切な形で確立されなければならない。特に安全性の確保ができない「統合医療」を患者・国民に提供することは適当でない。

また、患者にとっては、現在行われている治療法に限界を感じた際、他の療法に活路を見出そうとする可能性がある。しかしながら、この場合、療法に関する情報を求めるものの、様々な情報が氾濫している中で、より確実な内容の情報を必要としていると考えられる。

以上のことから、今後の取組としては、「統合医療」の各療法について、安全性・有効性等に関する科学的知見を収集するとともに、これらを基にして必要な情報を広く発信していくことによって、患者・国民及び医師が療法を適切に選択できるようにすることが重要である。

---

#### (2) 具体的取組

具体的には、国においては、国内外の「統合医療」及び近代西洋医学と組み合わせる各種の療法に関する学術論文を収集する体制を整備するとともに、国内の代表的な拠点において、医師をはじめとする多職種が関わることによって行われる臨床研究を支援し、その結果を還元するといった実践面のアプローチを併せて進めることによって、「統合医療」に関する科学的知見の集積を図ることが求められる。

また、このような情報収集を行った上で、集積した科学的知見を基に、各種の公的機関と連携して、こうした情報をインターネット等を介して提供する仕組みづくりにも取り組むことが重要である。

その際、情報が氾濫する現代においては、「要するに結果はどのようなのか」等、簡略化された情報を求める傾向があることが指摘されている中で、いかに正確な情報を届けるかが極めて重要となっている。

このため、患者・国民から相談を受ける医師等の医療従事者や研究者が、正確な情報を把握し、これを相談者に分かりやすく伝えていくことが望ましいことから、患者・国民だけでなく、医療従事者や研究者にとっても利活用しやすい情報発信の仕組みを検討すべきである。

---

# 「統合医療」情報発信サイト

## 本事業の背景

図. 「統合医療」の情報発信の進め方について

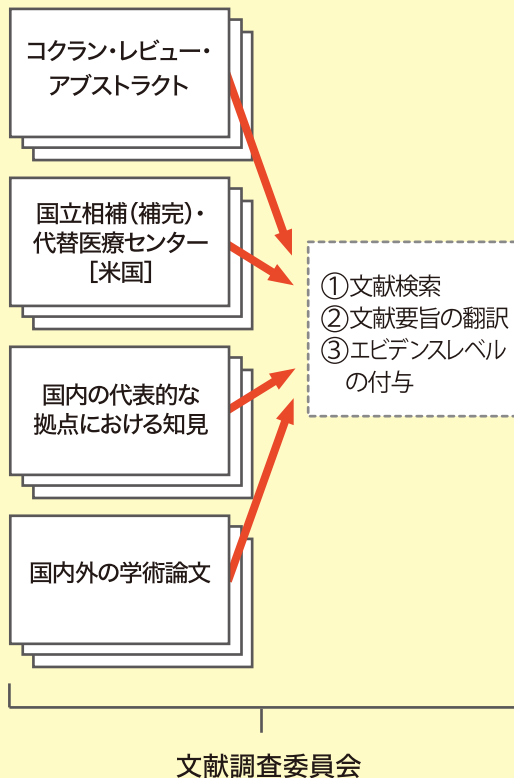
### 【趣旨・目的】

- 「統合医療」は多種多様であり、かつ玉石混淆とされている。また、現時点では、全体として科学的知見が十分に得られているとは言えず、患者・国民に十分浸透していると言い難い。
- 「統合医療」の各療法について、安全性・有効性等に関する科学的知見を収集するとともに、これらを基にして必要な情報を広く発信していくことによって、患者・国民及び医師が療法を適切に選択できるようにする。

### 【科学的知見の収集】

専門家からなる文献調査委員会を設置し、科学的見地から、以下の①～③について取り組む。

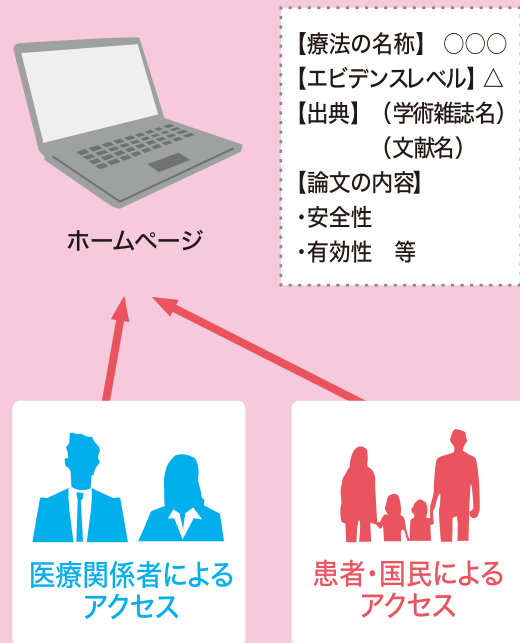
#### ● 情報収集先の例



### 【情報の提供】

- 文献調査委員会が整理・加工した情報を、公的な機関のホームページに掲載する。
- 掲載情報は、適宜、追加・更新する。
- 他の公的な関連情報データベースとのリンク化を進める。

#### ● 掲載情報のイメージ



「統合医療」のあり方に関する検討会これまでの議論の整理(抄)

本事業は、2013(平成25年度)から開始され、これまでに「コクラン・レビュー・アブストラクトとのリンク」「国立補完統合衛生センター(旧国立補完代替医療センター)[米国]等とのリンクおよび内容の翻訳」「国内の代表的な拠点における知見として、漢方、鍼灸、あんま・マッサージ、指圧、ヨガおよび健康食品のエビデンス」を中心に取り上げました。現時点では、取り扱うことが可能な情報についてのみ本サイトに掲載していますが、今後、随時情報の追加や修正を行ってまいります。

# 「統合医療」情報発信サイト

- 利用マニュアル -

## 「統合医療」情報発信サイトのコンテンツ一覧

### 一般の方へ

#### 「統合医療」とは？

- ▶ 「統合医療」とは？

#### 海外のサイト

- ▶ 相補(補完)・代替療法との向き合い方
- ▶ 各種施術・療法
- ▶ サプリメント・ビタミン・ミネラル
- ▶ コミュニケーション

#### 情報の見極め方

- ▶ 情報の見極め方
  - ▶ 情報を見極めるための10か条
  - ▶ 情報を見極めた、その先に...  
情報から決断、行動へ
- ▶ もう一歩進んだ「情報の見極め方」

#### 冊子・資料

- ▶ 相補(補完)・代替療法全般
- ▶ 健康食品・サプリメント
- ▶ 健康被害等に関する情報
- ▶ その他関連リンク

### 医療関係者の方へ

#### 「統合医療」とは？

- ▶ 「統合医療」とは？
- ▶ 統合医療の現状
- ▶ 本事業の背景

#### 海外のサイト

- ▶ 相補(補完)・代替療法との向き合い方
- ▶ 各種施術・療法
- ▶ サプリメント・ビタミン・ミネラル
- ▶ ハーブ

#### コミュニケーション

- ▶ 医療者と患者のコミュニケーション：  
ヘルスリテラシーを手がかりにして
- ▶ Time To Talk(話し合しましょう)
- ▶ Time To Talk Tips(話し合いのためのヒント)

#### 冊子・資料

- ▶ 相補(補完)・代替療法全般
- ▶ 健康食品・サプリメント
- ▶ その他関連リンク

### 統合医療エビデンス

#### 健康食品

- ▶ 特定保健用食品
- ▶ 栄養機能食品
- ▶ 機能性表示食品
- ▶ 一般食品(いわゆる健康食品を含む)

#### 旧厚生労働科学研究成果

#### コクラン・レビュー・アブストラクト

#### 構造化抄録

- ▶ 漢方
- ▶ 鍼灸
- ▶ あんま・マッサージ・指圧
- ▶ ヨガ

### その他

- ▶ サイトマップ
- ▶ プライバシーポリシー
- ▶ ご意見・ご感想
- ▶ リンク・著作物使用手続き・著作権など
- ▶ ご利用にあたって



## 使い方：検索方法

### 「統合医療」情報発信サイト：検索方法

**1**  
**[キーワードを入力]**  
 検索例：がん アガリクス

**2**  
**[クリック]**  
 虫眼鏡のマークが描かれたボタンを押す

**検索結果**  
**17件**  
 (2016.2.1現在)

### Google：検索結果

検索例：がん アガリクス

**検索結果**  
 約**37万5千件**  
 (2016.2.1現在)

**広告**  
 拡大

## 情報の見極め方

私たちはふだん、イメージで物事を判断しがちです。また、どんな人でも、精神的に不安定な時には、自分の信じたいことを信じたくくなります。不安になると、いつもの冷静さを失ってしまうかもしれません。そんな時は、不安をやわらげてくれる情報に頼りたくなってしまいうこともあてしょう。情報に接する時には、「本当かな?」と立ち止まって問いかけ、安易に答えを出さない…そうした思考の習慣を、これから身につけていきましょう。

そのような場面で役立つ「情報を見極めるための10か条」をご紹介します。



### 情報を見極めるための10か条

- ① 「その根拠は?」とたずねよう  
.....
- 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  
.....
- ④ 出来事の「分母」を意識しよう  
.....
- 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 情報の出どころを確認しよう  
.....
- ⑩ 物事の両面を見比べよう  
.....

情報を見極めた、その先に…情報から決断、行動へ

※次頁以降のクイズは、情報を科学的に見極めるためのものです。行動そのものを否定するものではありません。

## 情報の見極め方

### 1. 「その根拠は？」とたずねよう

質問

「細胞実験」「動物実験」の結果を鵜呑みにして商品を購入した。



#### ○ 大切なのは「根拠に基づいて考えること」

私たちは、気づかないうちに、あいまいな情報を信じているのかもしれませんが。情報を信じてよいかどうかを判断するには、必ずその根拠を確認しましょう。

動物実験で「病気の治療に有望」と言われることが、人でも効果があるかどうかは、この段階ではほとんどわかりません。人に対する研究（臨床研究）で本当に効果が確認されていることが大切です。

ある物質が、特定の病気に効くことが動物実験から期待されたとします。その物質は、薬事法という法律のもと、治験という臨床研究で、効果や安全性が確認されます。そして、厳しい審査を通ったものだけが、医薬品として認められます。このような国が定める手続きにより、薬であることの根拠がきちんと整えられています。

ところが、病気や体の調子などの悩みを取りあげて、「○○によい！」「○○にはこれ！」など、まるで効果があるようなイメージで売られているものは、医薬品のように厳密な手続きを受けていないものがほとんどです。



#### 見極めポイント

#### 「その根拠は？」とたずねよう

- 何かが「健康によい」、「病気に効く」などの話をしている人がいたら、「なぜそう言えるの？」と、根拠をたずねてみましょう
- 実際にたずねる相手がない時も、「なぜそう言えるのだろうか？」と、その根拠を（自分に）たずねてみることを心がけましょう

答え



「細胞や動物で効いた」ということは、ヒトでも効果があることを意味しているわけではありません。

## 情報の見極め方

### 2. 情報のかたよりをチェックしよう

質問

「私の病院で、この治療法を続けている人は100%必ず治ります」は本当？

この治療で絶対治る！



#### ○ 真実をゆがませる「情報のかたより」

世の中にある情報はすべて、真実がそのままに伝わっているのでしょうか？ 日常生活で何かの出来事を見て、何かを感じて、その情報を誰かに伝えようとする時に付きまとうのが「情報のかたより」です。

ある治療法の効果を知りたい時、次のような場合は「患者さん全体にこの治療法が効いたかどうか」は、ゆがめられて伝わってしまいます。



医師が、患者さんに「この治療法を受けていかがでしたか？」と質問しました。その患者さんは、その治療法が効いたと思っていませんでした。でも、いつもお世話になっているので、「おかげさまで、効いているようです」と答えてしまいました。



医師が、長く通院している患者さんだけに「この治療法を受けていかがでしたか？」と質問しました。治療法が効いていると信じて通院している患者さんは、「効いています」と答えました。

患者さんのなかには、「治療法が効いていない」と思って病院に来るのをやめてしまった人もいますが、そのような患者さんに医師が質問することはできませんでした。



#### 見極めポイント

#### 情報のかたよりをチェックしよう

- 「もしかして、これはかたよった情報ではないか？」という意識をもち、チェックするようにしましょう
- 自分でも、かたよった情報を発信していないか、確認しましょう

答え



その治療法で治らなかった人は医師のもとを去っている可能性があります。

## 情報の見極め方

### 3. 数字のトリックに注意しよう

質問

有効成分が「1g」と「1000mg」と表示されている商品。「1000mg」の方が量が多いと思い購入した。



#### ○ 数字の「見た目」にだまされない

数字は、その使い方によって、人が受けとるイメージが変わります。私たちは、もっともらしく数字で示されると、なんだか客観的で中立的なもののように考えがちです。しかし、数字が情報になったとたんに、解釈や意味づけが生まれます。数字の性質を利用(悪用?)すれば、情報の送り手にとって都合のよいメッセージを出すことができます。

痛みの治療を受ける時に、「この治療法は 7割の人で痛みがとれます」と言われるのと、「この治療法は 3割の人では痛みがとれません」と言われるのとでは、印象はどのように変化しますか？

どちらも同じことを言っているのですが、「7割の人に効く」と言われる方が、この治療法を前向きに受けようという気持ちになるのではないのでしょうか。

「半分以上の人がリピート！」という話では、残りの半分の人には二度と来なかったのかもしれませんが、「60%の人が効果を実感！」という話では、40%の人には効果を感じなかったのかもしれませんが。



#### 見極めポイント

#### 数字のトリックに注意しよう

- 数字の裏にある、情報の送り手の出そうとしているメッセージに注意しましょう
- 自分でも、数字に対する期待や先入観がないか、確認しましょう

答え



同じ意味でも、数字の見せ方によって印象が異なることがあります。

## 情報の見極め方

### 4. 出来事の「分母」を意識しよう

質問

「このサプリメントでダイエット成功!」という  
広告記事を見て商品に飛びついた。



#### ○ 「この方法で成功しました!」

成功談など、魅力的な話に出会った時は、「全体のうち、どれだけの人のことなのかな?」と考えるようにしましょう。情報によっては、全体(分母)を隠して、ほんの一部の出来事(分子)だけに注目が集まるようにしているものもあります。

サプリメントの広告に「のんで多くの方がダイエットに成功!」とあり、5人の方の体験談が紹介されていました。実は、サプリメントをのんだ人は全体で1000人いて、そのなかでやせられたのは、この5人だけでした。

このサプリメントの効果を知るには、分数で考える必要があります。サプリメントをのんだ人全体と、やせられた人の数を調べて、

やせられた人の数

のんだ人全体の数

という分数を出します。この分数が大きいほど、サプリメントの効果があると考えることができます。(この話では、「5 / 1000 (=0.005)」となり、とても効果があるとはいえません。)



#### 見極めポイント

#### 出来事の「分母」を意識しよう

- 成功談は、「一つの成功の裏には、たくさんの失敗があるのかも・・・」と想像してみましょう
- 一部の出来事(分子)の話では、全体(分母)を意識しましょう

答え



サプリメントを利用した全体の人数を踏まえ、その割合を知ることが大切です。

## 情報の見極め方

### 5. いくつかの原因を考えよう

ジョギングで  
風邪予防!

質問

「毎日ジョギングをしたら風邪をひかなくなった」と言っている人に「ほかにも原因はない?」とのツッコミを入れた。



#### ○ 隠れた原因があるのかも?!

体調がよくなったり、悪くなったりすると、その原因を考えることがあるでしょう。健康を維持するために、原因を理解することは大切です。ところが、私たちは、ひとまず目についた出来事を原因だと思いこんでしまうことがあります。「ここだけ変えればよい」と一点に集中しすぎると、他の重要な原因を見落としてしまうかもしれません。

友人が「毎朝ジョギングをしたら風邪をひかなくなった」と話していたら、「ジョギングのおかげで風邪をひきにくくなったのかな?」と思うかもしれません。

でも、もしかしたら、友人は（話さなかったのかもしれませんが）、外出時にいつもマスクをしていたかもしれないし、手洗いやうがいを欠かさなかったのかもしれない。さらに、毎朝ジョギングをするために、早寝早起きをして十分な睡眠をとっていたのかもしれない。

このように、手に入った情報だけで原因を決めてしまうのではなく、いくつかの原因が隠れている可能性を考えるようにしましょう。



#### 見極めポイント

#### いくつかの原因を考えよう

- 何かが原因と思う場合は、「他の原因はないかな?」と考えてみましょう

答え



ほかにも風邪をひかなくなった原因があるかもしれません。

## 情報の見極め方

### 6. 因果関係を見定めよう

**質問** 雨ごいをして雨がふったら、それは雨ごいの効果？



#### ○ 原因があって、結果がある？

物事の因果関係を正しく見定めるように心がけましょう。実際の出来事では、何が原因で何が結果だったのか、区別できないことも少なくありません。

「毎朝ジョギングをしたら風邪をひかなくなった」という話では、「毎朝のジョギング」が原因で、「風邪をひかなくなった」が結果のように見えます。でも、もしかしたら「風邪をひかなかつたから、(その結果として) 毎朝ジョギングを続けられた」のかもしれない。見えている順番では、ジョギングが先にあって、その後、風邪をひかなくなったように感じてしまいます。しかし、ジョギングが原因ではなく、本当は結果として現れた出来事だったとも考えられます。

雨ごいをして雨がふったら、それは雨ごいの効果なのでしょうか？  
そんなはずはありませんね、たまたま天候が変化しただけです。でも、雨ごいを続けているうちに雨がふると、まるで雨ごいの効果があったように見えてしまいます。このような表面的な出来事をつなぎ合わせて、「祈った、雨がふった、だから、雨ごいには効果があった」と、あたかも因果関係があるような言い方には注意が必要です。



#### 見極めポイント

#### 因果関係を見定めよう

- 物事が起きた順序だけで、因果関係を決めつけないようにしましょう
- 因果関係がはっきりしない時は、「そういう可能性もあるかもね」と冷静に受けとめましょう

**答え**



「たまたま天候が変化しただけ」の可能性が  
あります。見せかけの因果関係には気をつけましょ  
う。



## 情報の見極め方

### 7. 比較されていることを確かめよう

**質問** 「このサプリメントを飲んだら病気が治った」それって本当？

これで病気が治った！



#### ○ 科学的な証明に欠かせないのが「比較」

他の場合との比較があって初めて、ある方法に効果があるかどうかを確認することができます。比較のない状態で言われていることは、ただの思いこみかもしれません。

「この方法で体の調子がよくなりました！」と言われても、「この方法には効果がある」とは決められません。なぜかという、他の方法でも調子がよくなったのかもしれないし、もしかしたら、何もしなくても調子がよくなったのかもしれないからです。でも、「他の方法による場合」や「何もしなかった場合」のことは、この情報からはわかりません。



#### 見極めポイント

#### 比較されていることを確かめよう

- 病気の原因や治療法の効果などの情報では、「比較されているか？」を確認するようにしましょう
- 比較されていない場合は、「もし他の場合と比べていたら・・・」と想像してみましょう

**答え**



「サプリメントを飲まなくても病気が治った」可能性があります。

## 情報の見極め方

### 8. ネット情報の「うのみ」はやめよう

#### 質問

個人のブログ記事に書かれていた、聞き伝えの内容を信頼しても大丈夫？

知り合いの専門家が「薬は毒だ！」と言っていた

友人が、このサプリメントで病気を治した



#### ○ ネット情報の質はさまざま

ネット検索をするだけで、たくさんの情報にふれることができます。でも、残念ながらネット情報には、信頼できるものから怪しいものまで、さまざまな情報が混在しています。また、ネット検索で上の方に出てきた情報が信頼できるとは限りません。



どこが出している情報なのかを確認しましょう。URL（ホームページなどのアドレス）の最後の「トップレベルドメイン」（com, jp など）をみて、政府機関（go.jp, gov）や大学・研究機関（ac.jp）の情報を優先しましょう。サイト運営者の名前や連絡先が示されていることも大切です。



いつ出された情報なのかを確認しましょう。日付のない情報は、いつの情報かわからないので、信用できるかどうかわかりません。日付があっても、古い情報では、情報が出された当時と状況が変わっている可能性があります。



オリジナルの情報なのかを確認しましょう。どこか他のところからコピーされた情報の場合は、「もとの情報はどこにあり、どんな内容なのか」という確認が必要です。



#### 見極めポイント

#### ネット情報の「うのみ」はやめよう

- 情報の発信者を確認しましょう
- 情報の発信日を確認しましょう
- もと（オリジナル）の情報を確認しましょう

#### 答え



できる限り、もとの情報（出典）を確認してみましょう。出典が明らかではない情報には注意しましょう。

## 情報の見極め方

### 9. 情報の出どころを確認しよう

質問

メディアや書籍で商品の宣伝をおこなう広告塔のような医師はいる？

このサプリメントでアンチエイジング！



○ 「誰が、どこで言ったか」で情報の意味は変わる

「医師の研究で明らかになりました」とか、「学会で発表されました」と言われると、なんだか格式高く感じられるかもしれません。しかし、それらが等しく信頼できるとは限らないことに注意しましょう。

情報を発表した人は誰で、どこに所属しているか？」や、「資金を出したのはどこか？」に注意が必要です。情報には、背後に利害関係があることがあります。治療法などの研究では、研究者や資金を出した企業などが利益を得ようとする場合には、都合のよい結果ばかりが強調されているかもしれません。

学会や論文の情報なら、科学的な裏づけがあるのでしょうか？

残念ながら、すべての学会や雑誌が、発表されている内容の科学的な裏づけを厳しく確認しているとは言えないのです。

学会といっても、さまざまな団体があります。研究の発表を広く募集している学会もあり、それぞれの内容が厳密にチェックされている訳ではありません。論文は、学会より細かなチェックを受けていることが多く、医学雑誌のなかには内容を厳しく審査しているものもあります。ただし、権威ある一流の雑誌から、簡単に論文が掲載されるような雑誌まで、さまざまなレベルがあります。



見極めポイント

情報の出どころを確認しよう

- 誰が、どこで発表した内容なのかを確認しましょう
- 情報の発信やその内容に関わる資金を出した団体を確認しましょう
- 学会や論文の情報でも、すべてが信頼できるとは限らないことに注意しましょう

答え



その医師は会社から（多額の）宣伝料をもらっているかもしれません。

## 情報の見極め方

### 10. 物事の両面を見比べよう

**質問** 健康食品は食品だから、どれだけ食べても大丈夫？



#### ○ ベネフィット（利益）とリスク（危険）の比較

情報を見て何かを判断する時に、意識したいのが「ベネフィット（利益）とリスク（危険）の比較」です。いろいろな物事との付き合い方を決めるには、利益と危険の比較が必要です。

ある治療法を受ける時には、効果という「利益」を期待します。同時に、かえって調子が悪くなるという「危険」の可能性がないとはいえません。ほとんどの治療法に、このような二つの面が少なからずあります。

世の中に出回る情報は、どうしても利益か危険の一方ばかりが強調されがちです。「砂糖には脳のはたらきを高める効果がある（利益）」という話を信じて、甘いものを食べ続けたら虫歯になった（危険）などということがあるかもしれません。



#### 見極めポイント

#### 物事の両面を見比べよう

- ベネフィット（利益）とリスク（危険）を比較しましょう
- 利益か危険の一方だけが取りあげられている場合は、もう一方が忘れられていないかを考えてみましょう

**答え**



食品とはいえ過量摂取のリスクがあります。

## 情報の見極め方

### 情報を見極めた、その先に…情報から決断、行動へ

これまで、10か条を通して情報の見極め方をご紹介してきました。世の中にはさまざまな情報があふれています。わからないことは次から次へと出てきますし、完ぺきな情報というのはほとんどありません。

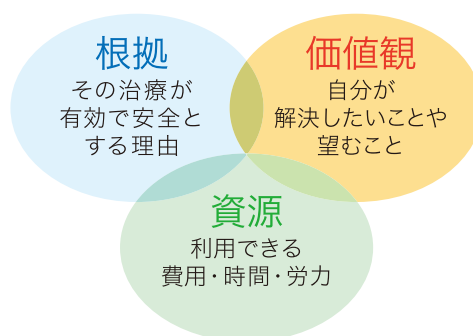
「ある方法に効果がある」という情報があって、その情報には注意が必要だと気づいたら、「その方法は効果がない」ということではありません。ここでわかるのは、あくまでも「その方法に効果があるとは言えない」ということです。



情報というのは、なかなか白黒がつけられるものではなく、ほとんどは灰色なのが現実です。せめて、白に近い灰色なのか、黒に近い灰色なのかを注意して見極めていきましょう。

そんななか、私たちは情報をもとに、決断して行動することになります。決断は、「するか、しないか」ですから、私たちは白黒をつけなければなりません。ここで「灰色(の情報)から白黒(の決断)へとジャンプする」ということを知っておきましょう。

医療では、すべての患者さんが同じ情報をもっている、好みや価値観によって選び方は異なるでしょう。また、病院で受けられる方法の種類や、それぞれの方法にかかる料金や時間によっても、選び方はかわってくるでしょう。



情報を見極めた上で、多くの事柄が決断には影響します。大切なのは、そのようにして自分でくださった決断に責任をもつことでしょう。

本冊子は厚生労働省『「統合医療」に係る情報発信等推進事業』の文献調査委員会および協力者によって制作されました。

---

【文献調査委員会(50音順)】

- 伊藤 壽記 大阪大学大学院医学系研究科統合医療学寄附講座 特任教授  
千里金蘭大学看護学部 教授
- 梅垣 敬三 国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所情報センター長
- 遠藤 英俊 独立行政法人国立長寿医療研究センター 長寿医療研修センター長
- 大野 智 帝京大学臨床研究センター 客員准教授  
大阪大学大学院医学系研究科統合医療学寄附講座 寄附講座准教授
- 鈴木 隆雄 桜美林大学 老年学総合研究所 所長  
独立行政法人国立長寿医療研究センター 総長特任補佐
- 津谷喜一郎 東京有明医療大学保健医療学部 特任教授  
東京大学大学院薬学系研究科 客員教授
- 中山 健夫 京都大学大学院医学研究科社会健康医学系専攻健康情報学 教授
- 渡辺 浩 独立行政法人国立長寿医療研究センター 医療情報室長

【協力者】

- 北澤 京子 京都大学大学院医学研究科社会健康医学系専攻健康情報学 博士後期課程

発行日:2016年3月1日

発行元:厚生労働省『「統合医療」に係る情報発信等推進事業』  
著作物使用手続きおよび著作権については下記URLを参照ください。  
<http://www.ejim.ncgg.go.jp/utility/copyright.html>



厚生労働省『「統合医療」に係る情報発信等推進事業』  
「統合医療」情報発信サイト～利用マニュアル～は、厚生  
労働省「統合医療」に係る情報発信等推進事業に基づき、  
患者・国民及び医療者が「統合医療」に関する適切な情報  
を入手するために構築されたHPに関する冊子です。

厚生労働省『「統合医療」に係る情報発信等推進事業』

## 「統合医療」情報発信サイト

<http://www.ejim.ncgg.go.jp/>