

お口爽やかですか

テーマ ネットでの健康情報をうのみにしない

インターネット健康情報の信頼性をいかに評価するか

インターネットを通して、種々の団体や個人が提供する健康関連の情報に、容易にアクセスできるようになりました。その反面、情報内容の質はさまざまで、その信頼性は必ずしも保証されていません。

現在、欧米ではインターネット上の健康情報の質を評価する研究が盛んになりつつあります。日本語のウェブサイトを利用する際にも、次のような点に留意して、情報の信頼性を判断することが必要です。

4つのチェック項目

今回、坪野吉孝東北大学大学院教授が担当した、国立健康・栄養研究所監修「健康・栄養食品アドバイザースタッフ・テキストブック第7章」にある情報の探

索方法の記事を紹介します。

情報の信頼性の評価には以下①～④までの4つのチェックが必要です。

① 情報の出典が明記されているか。

② 二次資料でなく、一次資料にもとづく情報か。

栄養と健康についての情報の多くは、専門誌に掲載される論文、政府や学会など公的機関の報告書などが情報源です。こうした一次的な情報源に直接当たってつくられている情報内容を優先的に利用すべきです。一次資料に当たらず、新聞や雑誌などの記事から引用している情報内容も少なくありません。こうした二次資料をもとにつくられた情報を利用する際には、十分な注意が必要です。

③ 古い資料でなく、新しい資料を使っているか。

情報内容そのものの作成

日や、その情報内容の情報源になっている研究などが行われた時期に注意すべきです。

④ 独自の情報内容と広告がきちんと区別されているか。

これは特に、民間企業のウェブサイトを利用するときに必要な注意です。米国では、一部の民間ウェブサイトが、「科学的に根拠のある健康情報」と「広告や企業提供の情報」をきちんと区別せずに情報内容を作成していることが問題になり、自主規制のための倫理的ガイドラインが作成されている状況にあります。日本の民間サイトを利用するときにも、同じ注意が必要なのです。