

聞く相手を選ぶ

信頼できる情報源の助けをかりて、自分を主張する

情報に基づいた意思決定を行う前に、必ず情報源を確認してください。

- 聞く相手の認証情報を常に確認します
- 事実を元のソースと照合します
- ソーシャルメディア以外で調査します
- 信頼できるリソースリストを作成し、情報を迅速に確認します

正確で信頼できる健康情報を見つけることは、これまで以上に患者さんにとって混乱を招きつつあります。知識は、当社の健康に関する重要な決定を行う上で、間違いなく役立つ可能性があります。しかし、私たちが吸収している情報が不正確な場合、有害となる可能性もあります。

Patients like meからの最近の米国の調査では、患者が自分の病状に関するアドバイスやガイダンスを検索する際に使用するオンラインソースの範囲が強調されています。

- ニュース(NBC、CNN、FOXなど) - 16%
- ソーシャルメディア(Facebook、Twitterなど) - 11%
- 検索エンジン(Google、Bingなど) - 39%
- 症状確認者ウェブサイト(WebMD、Mayo Clinic等) - 34%

これらのチャンネルの信頼性はさまざまですが、よく知られた健康に関する慈善団体、国家保健サービス、政府サイトなど、最も信頼できるウェブサイトと相談することが最善です。

臨床看護師の専門家、または専門チームの他のメンバーが、役に立つと思われる地域のサポートサービスに関する情報を提供することができます。信頼できる情報源からアドバイスや情報を求め、誤報を防ぐことが重要です。

National cancer Charitiesは、腎臓がんに関するサポートと情報を提供します。これらの患者団体は、あなたやあなたの家族と密接に協力することで、サポートやリソースを提供することができます。これらの患者団体は、がんに罹患した人々に質の高い情報を提供するだけでなく、電話のヘルプラインやディスカッションフォーラムを設けています。

オンライン上で情報を探す場合、 情報は次のようなものであるべきです：

- クリア
- 正確
- 公平
- エビデンスに基づく
- 最新
- 定期的にレビューされている

例えば、**PIF Tick**は、健康情報に関する英国全体



患者情報フォーラム

の品質マークであり、NHS組織、医療慈善団体、企業が作成および公開する健康情報が特定の基準を満たしていることを実証できるようにします。情報源が信頼できるかどうかを確認する際には、このマークに注意してください。どの品質マークを国内で探すべきかについては、IKCC関連会社のメンバーに確認してください。

査読のある学術誌や医学論文など、科学文献を読まない場合、吸収する情報が同様の高い基準である可能性が高いかどうかを評価するために実行できる簡単なチェックをいくつか紹介しますⁱ：

1. いつ公表されたか？

数年前または数カ月前に正確な情報が入手でなくなった可能性があり、それを反映して医学的アドバイスが変わります。資料の日付を確認して、それが最近公表されたかを確認してください。

2. 著者、出版者は誰ですか？

著者または出版者が、情報を共有する議題を持っているかどうか考えてください。何かを宣伝したり、売ったりしようとしているかもしれません。その場合、偏見が含まれている可能性があります。情報がスポンサーである場合、公平である可能性は低くなります。

3. 自分に関係がありますか？

その情報が自分に適用され、自分の状況に関連していることを確認してください。同じ長い条件を持つ2人は、必ずしも同じ経験を持つわけではないので、情報が誰かの意見に基づいているか、事実を述べているか、それを示す助言がそれを反映しているかのバランスをとります。

4. 証拠ソースを引用していますか？

良質な健康情報には、それを生成するのに使用される証拠の情報源が記載されています。

詳細については、このリンクから世界保健機関のサイトにアクセスしてください。サイトでは、インターネットやメディアを使用して健康情報を得るためのガイダンスを提供しています。

ⁱ 患者情報。2020. How to find reliable information online. 詳しくは：
<https://patient.info/news-and-features/how-to-find-reliable-health-information-online>

ⁱⁱ Patents like me. 2024. Health information: What sources do people trust? 詳しくは：
<https://blog.patentslikeme.com/research/perceptions-of-health-information-sources/>