

「リテラシー」という言葉を時々耳にします。元々は「文字を読み書きする能力」を指すそうです。では「ヘルスリテラシー」とは？「健康情報についての情報リテラシー」といわれています。もう少し具体的に表現すると「健康情報を入手し、理解し、評価し、活用するための知識、意欲、能力であり、それによって、日常生活におけるヘルスケア、疾病予防、ヘルスプロモーションについて判断したり意思決定をしたりして、生涯を通じて生活の質を維持・向上させることができるもの」です。



ヘルスリテラシーのプロセス

小学校の保健の授業で教えて貰いましたが、健康情報を入手する際には、「いなかもち」が大切だそうです。今のインターネット社会では、どんな分野にも応用できそうです。

- い：いつの情報か？
- な：何のための情報か？
- か：書いたのは誰か、発信しているのは誰か？
- も：元ネタ（根拠）は何か？
- ち：違う情報と比べたか？

医療職者の側に目線を移してみます。

患者さんのヘルスリテラシーに合わせたコミュニケーションには、下記の6つが大切とされています。コミュニケーションは双方向の関係性です。ぜひ患者さんにも知って頂きたいので、ご紹介します。

- ① ゆっくりと時間をかけること
- ② わかりやすい言葉、専門用語意外を使う
- ③ 絵を見せたり描いたりする
- ④ 1回の情報量を制限して繰り返す
- ⑤ ティーチバックを行う（説明した内容を、患者さんに説明してもらう）
- ⑥ 質問しても恥ずかしくない環境を作る

私たちも気を
つけています。



下記 HP も、ぜひ参考にして下さい。とても読みやすく、分かりやすく書かれています。

健康を決める力：<https://www.healthliteracy.jp>

厚生労働省：<https://www.ejim.ncgg.go.jp/pro/communication/c01/01.html>

今はテレビやインターネットで情報が溢れる時代、その情報は本当に正しい情報なのでしょうか？情報の全てがあなたに当てはまるとは限りません。特に EDS は症状もその程度も千差万別です。JEFA

