教育講演

「健康情報を見極めるチカラ」

講師　京都大学大学院　医学研究科　社会健康医学系専攻
健康情報学分野　教授　中山　健夫先生

1. 情報リテラシーとEBM・疫学

情報リテラシーとは、情報を必要な時期に問題解決に必要な情報を見つけ、効果的な処理のために評価してまとめることができ、さらに他者と適切に情報をコミュニケートできる能力を持つことである。適切に情報を読み解き意思決定につなげるために、医療の世界ではいち早くEBM（根拠に基づく医療）が発展した。しかし、EBMは臨床家の勘や経験までも否定してしまう弊害を生むようになり、今ではEBMに診療ガイドラインなどの人間集団から疫学的手法で得られた質の高い一般論と、貴重な個々の積み重ねの経験に患者さんの希望・価値観を合わせて行う医療となっている。

また、情報リテラシーの基盤として疫学が情報の質の評価に有用である。病気の原因を究明していくうえでは、自然史（そのままでいたらどう変化するか）をみたり、記述疫学といって3つのポイントTime 時間（朝夕、食前・食後など）Place 場所（屋外・屋内、海岸・山間など）Person 人間（男女、年齢など）をみたりしていくとよい。

さらに、データから正しい情報を得る場合には、そのデータの分母は何かを忘れないようにし、また他のデータと比較・対照してみる必要もある。この疫学の考え方は治療の有用性や原因・リスク因子の究明にも生かされている。

2. 身近な情報の落とし穴

たとえば、私は名医と信じている医師のもとには、良くなった患者だけの都合のいい情報しか入って来ず、目に見えているのは偏ったケースに過ぎない（選択バイアス）。その医師にかからなかった患者はどうだったか比較群（対照群）が無ければ真の有効性は分からない。選択バイアスなどの真の値から統計的に乖離した結果を生じさせる原因を知ることが、情報の妥当性を評価する際の重要なポイントである。

バイアスは対象者の選択やデータの収集・分析・解釈・発表などのさまざまな場面で生じ、その存在に気づかないと全体を誤って判断してしまいかねない。交絡バイアス（交絡因子）といって、原因と結果を同時に測定する横断研究の落とし穴に因果の逆転がある。この落とし穴に陥らないためには、情報の出所が横断研究なのか縦断研究（追跡研究）なのかをまず確認し、本当の原因・隠れた原因を見つけ第3の要因（交絡因子）を引き出していくことが必要である。

また、論文は研究資金源に左右されることが多く（利益相反）、研究者は論文執筆時に研究資金源を明らかにし、読者もそれを知った上で論文の妥当性を判断すべきである。

さらには「証拠がないことが無いこと」が「無いことの証拠」ではないので、エビデンスが明確でない場合、医療現場では患者自身に意思決定への参加を促している。

3. 疫学研究デザインの基本

物事の前後を比較した場合、ここの出来事だけを見てもいろいろな解釈が可能だが、個人の経験から因果関係に結び付けやすく、それがそのまま一般論として広げてしまうことがあるが、一般論を得るためには比較群（対照群）が大切である。グループ分けが自然のままなら観察研究（コホート研究）をしていき、グループ分けが人為的なら介入研究で比較試験が必要になる。疫学データの読み方の注意としては、個々の事例にとらわれて全体の傾向から目をそらすこと（結果引き延ばし戦術）がないようにすることである。自分にとって都合のよいエビデンスだけを選んで取ることは現実によくされがちだが、系統的レビュー（個々のエビデンスを評価して全体として何が言えるか判断する作業）が重要である。治療が有効かを判断する場合でも、その研究で多い方の説をとるのではなく中身はどうかを調べる必要がある。

以上、健康・医療情報を読み解くためには人間の話か動物の話かをみることはもちろん、因果逆転はないか、分母は何か、バイアス（偏り）はないか、対照群はあるか、グループ分けはランダム化されているか、交絡因子はないか、数の多さで判断していないか、企業との関わりはないかを見極めなければいけない。

4. 情報から行動へ

健康・医療情報を読む時の基本態度としては、①有効性はきびしめに判断しすぐ信じないこと②どの程度を罰するかの判断は難しいが安全性（副作用）が疑わしきは罰することである。

因果関係は一般に白黒二つに一つと考えがちだが、疫学では、確からしい（介入研究）ありそうだ（分析疫学）そうかもしれない（記述疫学）の3段階で考える。

また、行動・意思決定はエビデンス（情報）と価値観・資源などが関わってくる。世間は確実な情報を求めがちだが、疫学の役割はその情報がどれだけ灰色かを見極める手がかりを与えることである。

「灰色の中で命を大事にする、それはエビデンスが決めるわけではなく決めるのは人間である」。と結ばれ、健康情報を見極めるチカラを養うために有意義な1時間半であった。

（文責　地活　日野永子）