

# 健康をいい塩梅にするリテラシー



日本赤十字社 和歌山医療センター  
Japanese Red Cross Society

Japanese Red Cross **Wakayama** Medical Center  
Shizuka Kaneko MD,PhD  
19.NOV.2023

# COI 開示

発表者名：金子 至寿佳

講演料：田辺三菱

健康リテラシーとは、

健康を維持し守るために、自ら適正な情報に到達し、適正に受け取り、適正に行動に移す力のことであり、『健康力』につながる。

## 近畿健康リテラシー研究会－第3回例会

2024年1月11日（木） 18：30～21：00

芝蘭会館別館会議室（京大医学部北門前）

講演1：ライフステージにあわせた睡眠メソッドで生活習慣病予防！

松岡 幸代（オフィス・クレセール代表、研究会世話人）

講演2：初等中等教育における健康リテラシーの涵養（仮題）

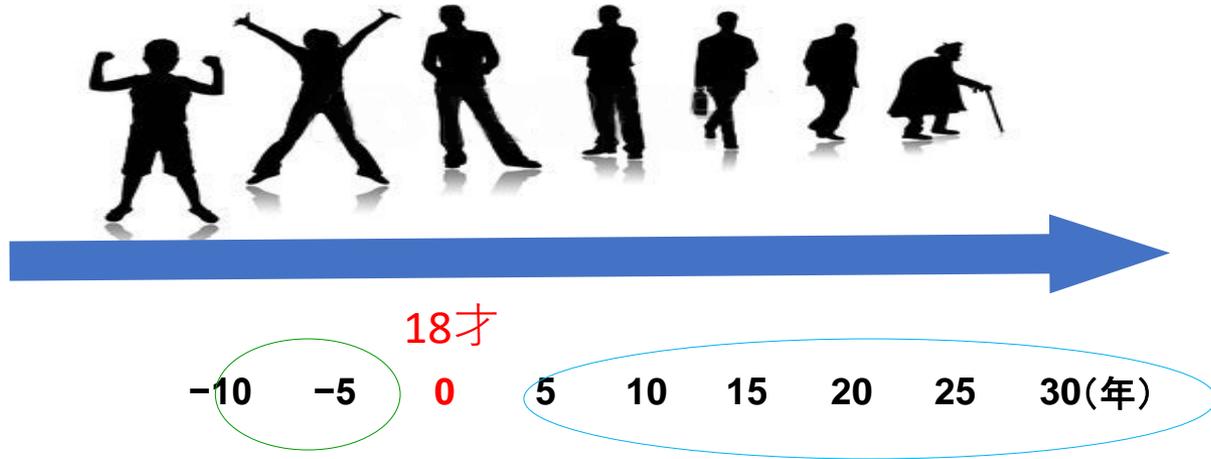
野津 有司（筑波大学名誉教授）

代表世話人 八田 告（八田内科医院）

山田 和範（日本バプテスト病院）

金子 至寿佳（日本赤十字社和歌山医療センター）

# 演繹的思考と帰納的思考の統合 互いを補うことができる



**教育者 + 小児科**

**演繹的アプローチ**

**内科医**

**帰納的アプローチ**

効率的・効果的に結果に結びつく

では、疾病そのものの教育ではなく、  
『健康リテラシー教育』なのか。

答：

1. り患するかどうかわからない全ての疾病を知る  
ことは効率が悪い。

→予防、もしくは一旦疾病にり患した場合に、自分で適正  
な健康情報に到達し適切に利用できるると全ての疾患を網羅  
することが可能となる。

2. 『健康知識の格差』をなくすための基本となる。

## 目 的

内科医の立場から、ヘルスリテラシーを  
獲得できていないと、大人になってどうなるか、  
現状について説明し、ヘルスリテラシー獲得の  
重要性を共有する。

具体的には、実際に診察室で。

健康リテラシーが

○備わっている

・Aさん「私は血圧が高い。先生から1日の塩分摂取量を6 gにするよう言われた。今夕は塩コショウ野菜炒め。漬物が多いと1食で2グラム以上の塩分となるからやめておく。キムチもあるが、漬物と同じくらい塩分が入っているのでやめておく。梅干しも漬物の一つ、塩分が少ない食事の時に半分だけ食べることにしよう」

●備わっていない

・Bさん「腎臓の機能が悪いから通院中で、医者からは『塩分を控えなさい』と言われていています。だから、サケを食べる時は、塩分が多い塩ザケではなく、甘ザケを選んでいきます。甘いというだけに、塩も入っておらず甘く感じるから、いくら食べても大丈夫ですよね」

●「タンパク質を減らすように言われたのでドレッシングをやめました。」

●「タンパク質ってどんな食べ物なんですか。」

●「（透析前の方）牛乳は体にいいと思うので毎日2L飲んでいきます。」

C君 31才 男性

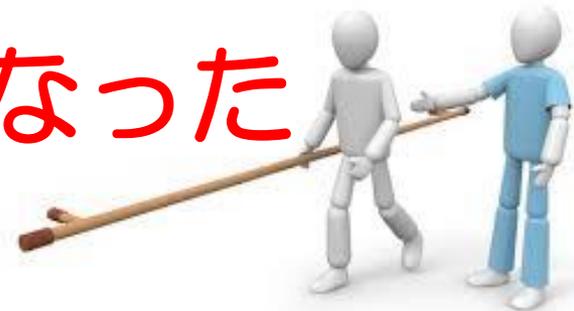
お母さんに手を引かれて

びょういん じゅしん

病院を受診しました。

Bさん 26才 女性

ある日、目が見えにくくなった



どの患者さんも

「食べものでこんなことになる  
と誰も大人は教えてくれなかった」。

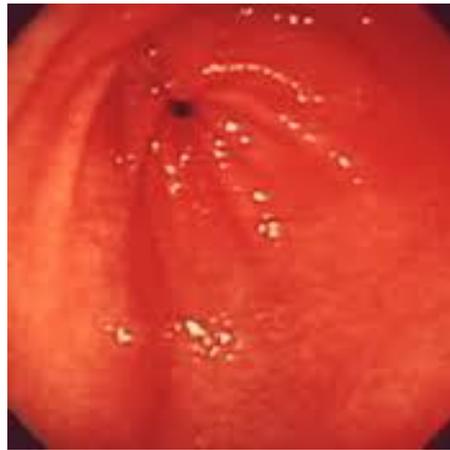


また、がんと同じように、若い人ほど  
重症になりやすい。

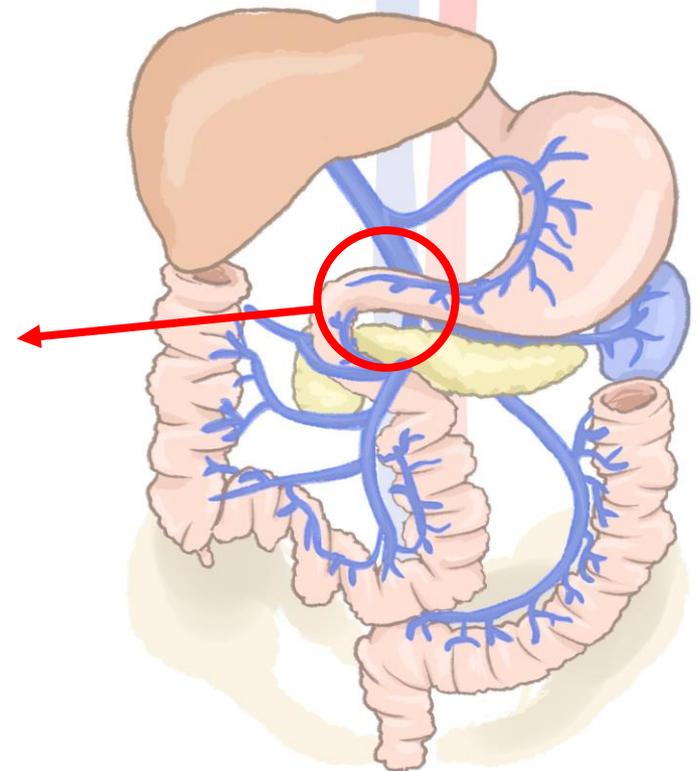
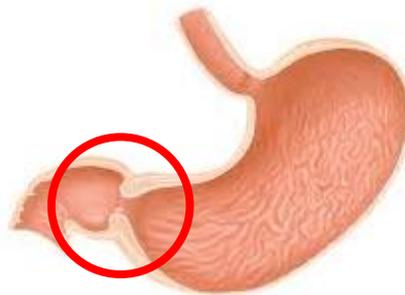
WHO推奨  
砂糖は1日 25g  
で十分。  
とりすぎは禁物。  
きん もつ

甘いジュースは、

1. 胃の出口は細くなっているが、液体であるために小腸に一気に流れ込む
2. 砂糖・ブドウ糖がWHO推奨量1日25gをはるかに超える量を含む。
3. 繊維もなく、単糖類・2糖類が溶けているため吸収が早い。



当院症例



## ロンドン

「今後市内にある学校の400m圏内に、ファストフードの新規出店を禁止する」



## WHO

「甘い清涼飲料水に20%以上の課税を」  
世界的に増加傾向にある若者の肥満や糖尿病への対策として各国に要請。メキシコ、フランス、ハンガリー、イギリスなどで既に導入。



残念ながら日本ではこのような規制がない。  
そこで大切なのは、  
**自分で選ぶ力を持つこと**

たいじゅう

たいじゅう

今の体重-生まれたときの体重= 食べ物



からだ

からだ

将来の身体-今の身体=

今食べている  
食べ物



理科担当教諭、家庭科担当教諭、保健体育担当教諭、栄養教諭の横のつながりも。

リテラシーのない時（診察室にて）。

「漬物をやめるように言われたのでキムチに変えました。」  
「キムチもよくないと言われたので梅干しにしました。」

知識不足で腎臓が悪くなって透析予防の指導でタンパク質の摂取を控えるよう指導をしても、

「ごはんをたべなければいいんですよね。」  
三大栄養素から教えなければいけないがなかなか覚えることができない。



日本では透析を行っている人は約400人に1人

口に入れる前に、糖類がどのくらい入っているか、計算してみましょう。



スティック砂糖16本以上!

1本 (500ml)飲むと、  
 $9.8 \times 5 = 49g$

### 栄養成分表示(100ml当たり)

エネルギー 39kcal、たんぱく質 0g、脂質 0g、炭水化物 9.8g  
食塩相当量 0.089g、カリウム 15mg、カルシウム 1~4mg、マグネシウム 0.4~1.5mg、ビタミンB6 1.3mg、ナイアシン 2.7mg、ビタミンC 70mg

健康リテラシーとは、

健康を維持し守るために、自ら適正な情報に到達し、適正に受け取り、適正に行動に移す力のことであり、『健康力』につながる。

子供たち自身が自分の健康を守る力を育てる

＝健康リテラシー教育

病気を知識として教えるのではなく体の基礎知識と健康リテラシーの教育を医療者が提供することで、将来出会うかもしれない疾患について自ら情報を得て自分に合った対応を見出し得るようになる。

日本は健康リテラシーが低い

→

『健康知識の格差』が大きい

ということは、次世代に普遍的につなぐことが難しい。

## ヘルスリテラシーの国・地域別の平均点 (50点満点)



聖路加国際大・中山和弘教授の運営サイト  
「健康を決める力」(<https://www.healthliteracy.jp/kenkou/japan.html>)より