

推薦のことば

情報工学に「シグナル・ノイズ比」というのがあります。この比が高い情報こそが質の高い価値のあるものといえます。この本はまさに、最新のエビデンスに基づく予防医学において、「シグナル・ノイズ比」を極限に高めた本といえます。建前を除去した本音トークがコアのコンテンツになっていることから、すぐにそのことが理解できます。

だからといって、この本は退屈な教科書ではありません。日本国内に蔓延している予防医学のノイズがいかに間違っているかを示しながら、ボトムラインとなるシグナルを提示するという爽快なストーリーが展開されています。

予防医学における怪獣が日本国内でさんざん暴れまわっているときに最後の3分間に登場した「あめいろぐ」ウルトラマンが爽快な技で気持ちよく退治してくれるのです。予防医学の怪獣で苦しめられた私たちを助けるために、やっとウルトラマンが現れたのです。

実際この本は、正しい知識はこれです、ときちんと伝えていきます。「一般健診が健康改善しないこと」や「若過ぎる世代へのがん検診が患者のためにならないこと」などです。日本国内の多くの病院が予防医学センターという名のもとに一般健診やがん検診を行っていることに対する、

「あめいろぐ」ウルトラマンからの挑戦状です。

エビデンスのない健診を行うことがいかに害であるかがわかりやすく説明されています。

もちろん、がん検診の中にはエビデンスのあるものもあります。私たちに必要なのはエビデンスがあるかどうかを見抜くことができるスキルです。この本で

は、がん検診における4つのバイアスについてわかりやく提供されています。そして「非推奨がん検診はどれかを明確にすべき」としています。

日常診療での予防医学についても、目から鱗の知識が満載です。タバコを止めることができない患者さんを自己責任論として責めてはいませんか。タバコのコントロールは政策でなされるのです。たばこ税の比較的安い日本、飲食店内でタバコが吸える日本、このことを許している政治家を責めるべきなのです。

本書は日常臨床で役に立つツールも満載です。動機づけ面接のやり方など、生活習慣改善指導のやり方をエビデンスベースできちんと示しています。診療科別の実臨床に直結した予防医学のコンテンツは、即実践できるものです。

後半では、予防医学の関連領域としてリスク・コミュニケーションと医療の質について取り上げられています。感情に訴える方法をうまく利用する戦略も取り上げられており、政策を動かすための方法論や、個別の患者さんへの介入にも役に立ちます。

予防医学をもっと勉強したい人たちに役に立つのは、本書の最後にまとめられた、予防医学を学ぶ意義とその学び方についての章です。日本の医療関係者や一般の人々が正しい予防医学を学び、この学問領域を発展させることが、日本国民の健康を増進させることにつながると思います。

2017年11月吉日

むりふし
群星沖縄臨床研修センター 徳田 安春