

テレビや雑誌、インターネットで「これだけで健康になれる」「これを食べれば病気が治る」といったうたい文句を目にすることはないだろうか。糖尿病でも、こうした情報をうのみにしてしまう患者さんが多いという。徳島県糖尿病専門医会代表の天満仁医師(51)に解説してもらった。

外来で日々患者さんと接していると、「テレビでこれを食べると良いと言っていたから飲みたくない」とがよくあります。皆さん、特に根拠がないものでも、目新しい情報を信じてしまうことが多いようです。

そうしたテレビや雑誌などで説得力を持たせるために証拠としてさまざまな論文やデータの一部を出してくることがあります。けれどもそれ

テレビや雑誌、インターネットで「これだけで健康になれる」「これを食べれば病気が治る」といったうたい文句を目にすることはないだろうか。糖尿病でも、こうした情報をうのみにしてしまう患者さんが多いといふ。徳島県糖尿病専門医会代表の天満仁医師(51)に解説してもらった。

天満 仁
県糖尿病専門医会代表

科学的根拠に基づく医療

今月のポイント

- テレビや雑誌などで目にするデータは、偏ったものが多くあるのでうのみにしない
- 自己判断で勝手に薬をやめたり治療を中断したりしない

タや、長期的には体重は

だけから見た偏ったデータも数多くあります。また、一面だけを見る

らの中には、都合の良い面だけから見た偏ったデータもあります。ただしそれで健康になれのかは疑問というのもあります。例えば「炭水化物を抜くだけで血糖値や体重がどんどん下がる」というようなフレーズです。これはあながち間違いではなく、血糖コントロールの改善や短期間での減量には定の効果はあります。一方で極端な低炭水化物、高タンパク食事の摂取は動脈硬化を進行させ総死亡率を増加させるというデータ

はありません。やはりバランスの良い食事が重要

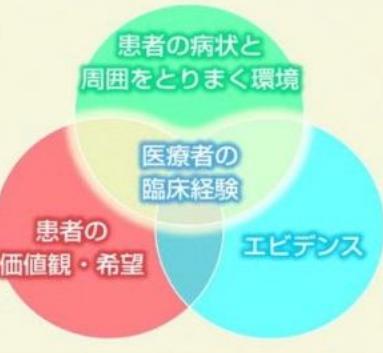
私たちが病院で提供している治療というのは、大規模臨床の結果に基づいたエビデンス(根拠)があるもので、エビデンスに基づく医療(EBM)と言われます。▽大規模臨床などに基づいた科学的エビデンス▽患者の病状と周囲を取り巻く環境▽患者の価値観・希望

基礎から学ぶ糖尿病



▶28

エビデンスに基づく医療(EBM)



模擬臨床試験とは、大人数

科学的根拠となる大規

模擬臨床試験とは、大人数

(聞き手：三浦麻衣)
II月1回掲載