

## 第 6 章：健康をリテラシーを上げる2つの処方箋

この二つの物語は、決して特別な例ではありません。むしろ氷山の一角です。

なぜ、A さんや B さんのように真面目な人ほど、多くの時間とお金を費やして遠回りをしてしまうのでしょうか？

その理由のひとつは、現代が「情報洪水」の時代だからです。指先一つで無数の健康情報にアクセスできますが、その中身は玉石混交。商業目的の誇大広告や、科学的根拠のない情報が、あなたの不安を煽り、思考を惑わせます。

私たちは、影響力のある人(有名人やインフルエンサーなど)の言葉を鵜呑みにしがちです。YouTube で「腰痛に効くストレッチ」が流行っているからと言って、実際にやってみても、それが自分の状態に合っているとは限りません。また、ネットで「このサプリや治療法がオススメ」と書かれていても、あなたの体質に合わない場合も大いにあります。

安易な情報に飛びついてしまうと、根本原因を探るという最も重要なプロセスを省略してしまいがちです。当院は、その軌道修正をするのが役割の一つだと思っています。

では、身体が不調になったとき、何からスタートすればいいのか―。本書の最後に「身体が不調になったときに活用できる処方箋」を2つお伝えいたします。

## 【処方箋Ⅰ】情報を見極める「4つのコンパス」を手に入れる

あなた自身の健康リテラシーを高めるために、まずご自身でできる情報判断の基準として、以下の「4つのコンパス」を心に掲げてみてください。

### 【①発信者のコンパス】「誰が」言っているのか？

その情報を発信しているのは、医師や柔道整復師といった国家資格を持つ専門家ですか？どんな専門家ですか？「ゴッドハンド」「カリスマ」といった曖昧な肩書きや、個人の成功体験談には、まず慎重な姿勢を持ちましょう。

＜良い先生を見抜く5つのものさし＞

#### ①HPに顔出し・実名を出しているか？

→顔出しや実名の公開は、患者様に対する責任と誠実さの表れです。

②著名人への施術実績が本物か？

→著名人への施術は、社会的な証明になりますが、芸能人やインフルエンサーにお金を払って依頼しているケースもあります。Instagram や TikTok だけの情報に惑わされないようにしましょう。

③アスリートの施術実績が豊富か？

→一流のアスリートは身体が資本であり、本当に信頼できる治療家にしか身体を触らせないので、選手同士で治療家を紹介するケースが多いです。そのため、アスリートへの施術実績を聞いてみるのは判断基準のひとつになります。トレーナー帯同実績だけでなく、実際に足を運んでくれている選手がいるような院は、尚良いでしょう。

④HP や SNS に治療家としてのストーリーが載っているか？

→治療家として、仕事に対する想いを発信している先生は、自分の価値観に合うかどうかを判断しやすいです。

特に整骨院は、薬や手術といった治療ではないため、どんなに施術が良くても、態度・清潔感・価値観などが合わないと通院のストレスになってしまいがちです。身体を良くするために通っているのに、通院がストレスになるのは本末転倒。どうせ同じものを買うなら、気持ちがいい方が良いと思いませんか。

自分の大切な身体を任せる相手ですから、発信の内容をチェックして、想いや治療方針、人間性に共感できる先生にお願いするのが良いでしょう。

⑤実際に通っている方からの紹介かどうか？

→施術者選びは、インターネットや SNS 上での他人の意見ではなく、自分が本当に信頼できる大切な方からの紹介がベストです。

ただし、価格の高い・安い価値観は、その方の所得や考え方によっても変わってきます。そのため、会話の中で「あそこは高いからやめた方がいい」という表現には一度疑いを持つことをおすすめします。

【②根拠のコンパス】「なぜ」それが効くのか？

施術者や体験者の「良くなった」「効果があった」といった個人の感想だけでなく、解剖学や生理学に基づいた、論理的な説明はありますか？ 身体の仕組みに沿った説明がなければ、それは再現性のない偶然かもしれません。自己判断をしないように気を付けましょう。