

健康番組の観かた

吉良内科循環器クリニック 院長 吉良 哲也



最近ではテレビをつけると毎日のように、何らかの健康番組が放送されています。「必見！〇〇が健康に良い」とか「これをすると寿命が縮みます！」といったインパクトのあるテーマが取り上げられており、番組を観た患者さんから質問を受けたりしますし、中には、「〇〇が血压にいいと言っていたので、〇〇を毎日食べるようにして、血压の薬を今は飲んでません」といった場合もあります。当然、受診した時には血压は上がってしまっています。

健康番組は特に民放では視聴率ありきですから、あの手この手で視聴者の気をひきます。「このまま放っておくと、とんでもないことになりますよ、…」なんて脅し文句のようなフレーズもありましたが、必要以上に不安をあおり、テレビに引き付けようとします。番組を観ていると大きな嘘はありませんが、偏った捉え方をされていることが多々あり、視聴者に誤解されかねない表現も見受けられます。NHKでも記憶に新しいところでは「ガッテン」で、睡眠薬を使って熟睡すると血糖値が安定するという内容がありました。睡眠薬は乱用にて依存性がある上に、本来の目的とは違う使い方を推奨するような内容に非難が集まり、早期に番組が謝罪することとなりました。

もちろん健康番組には本当にためになる、役立つ情報も多く含まれています。あまり番組の内容を過信しないようにし、そういう意見もあるんだぐらいで、娯楽番組として楽しんでもらえればと思います。自分の判断で特定の食品を多量に摂取したり、内服薬を止めてしまうのは非常に危険です。気になることがあればかかりつけ医に相談してください。安心しておすすめできる健康番組はNHKの中でも「きょうの健康」です。真面目すぎて面白味は物足りないかもしれませんが、本当に健康に役立つ知識が得られます。

吉良内科循環器クリニック 大分市大字角子原 870 TEL097-522-3000