

院長コラム3 「どの情報が正しいの？情報過多にご注意」

1. 新型コロナウイルス感染症に関する情報はどこで入手？

新しい感染症のため、医学的に豊富な知見があるわけではありません。また生命に関わる感染症であるために、不安になりやすいです。

うそ、うわさ話やデマに惑わされないことが大切です。

必ず厚労省、各自治体などの公式情報を確認しましょう。

2. どんな情報に注意すべきなの？

- 1) 「〇〇すると免疫力が高まる」
- 2) 「〇〇で予防できるらしい」
- 3) 「治療に〇〇が有効」→特に専門医以外の医師の意見に注意！
- 4) 「マスクが無料で入手できる」など詐欺行為にも注意
- 5) スポンサーの付いている情報番組に注意
- 6) 「有名人の△△さんが言っていた」情報に注意

3. 情報量が多すぎるとどうなるの？

- 1) どの情報が大切なのが判断できなくなる。→無力感
- 2) 最新の情報を見落としているかも？と一人で心配に→恐怖感
- 3) 不安が高血圧や不眠など、おからだの変調をきたすことがあります。

対策としては、

- 1) 情報にフィルターをかけて、うわさレベルの情報は無視すること。
- 2) 思い切って、情報を遮断する環境をつくってもよいです。
 - 厚労省、各自治体などの公式情報を確認する
 - スマホの通知設定をオフにする
 - ご病気については主治医に電話で相談！**ひとりで心配しない！**

