

情報の探しかた講座 健康・医療情報コース

カラダと病気の 情報を探そう

令和4年11月5日（土）

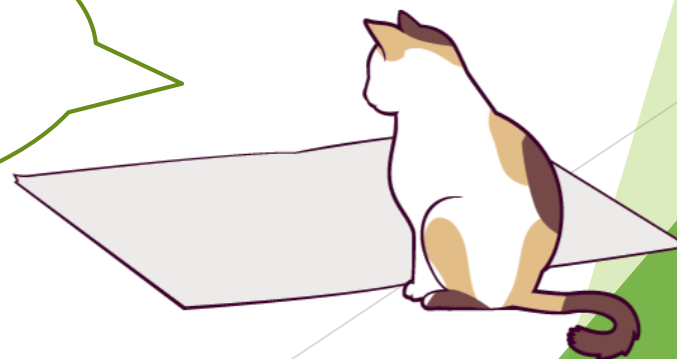
埼玉県立久喜図書館
自然科学・技術資料担当

本日の内容

- 1 健康情報の目利きになりましょう！
(健康情報を探すときのポイント&注意点)
- 2 【検索実習】①病気を調べる
②医療機関を調べる
③薬を調べる
- 3 県立久喜図書館健康・医療情報サービスのご紹介

1 健康情報の 『目利き』になりましょう

健康情報を探すときの
ポイント&注意点ってニヤんだ？



令和3年に内閣府が行った世論調査によると・・・

(5) 日常生活での悩みや不安を感じている・・・77.6%

内容（複数回答の上位4項目）

◆ 自分の健康について	60.8%
◆ 老後の生活設計について	58.5%
◆ 今後の収入や資産の見通しについて	55.0%
◆ 家族の健康について	51.6%

(出典) 内閣府 「国民生活に関する世論調査」 (令和3年9月)

■ 患者・家族が必要とする健康情報とは？

自身の病気の情報

- ・ 病気、検査、診断、治療
- ・ 医療機関・医師
- ・ 薬

患者の体験談 家族・地域のケア

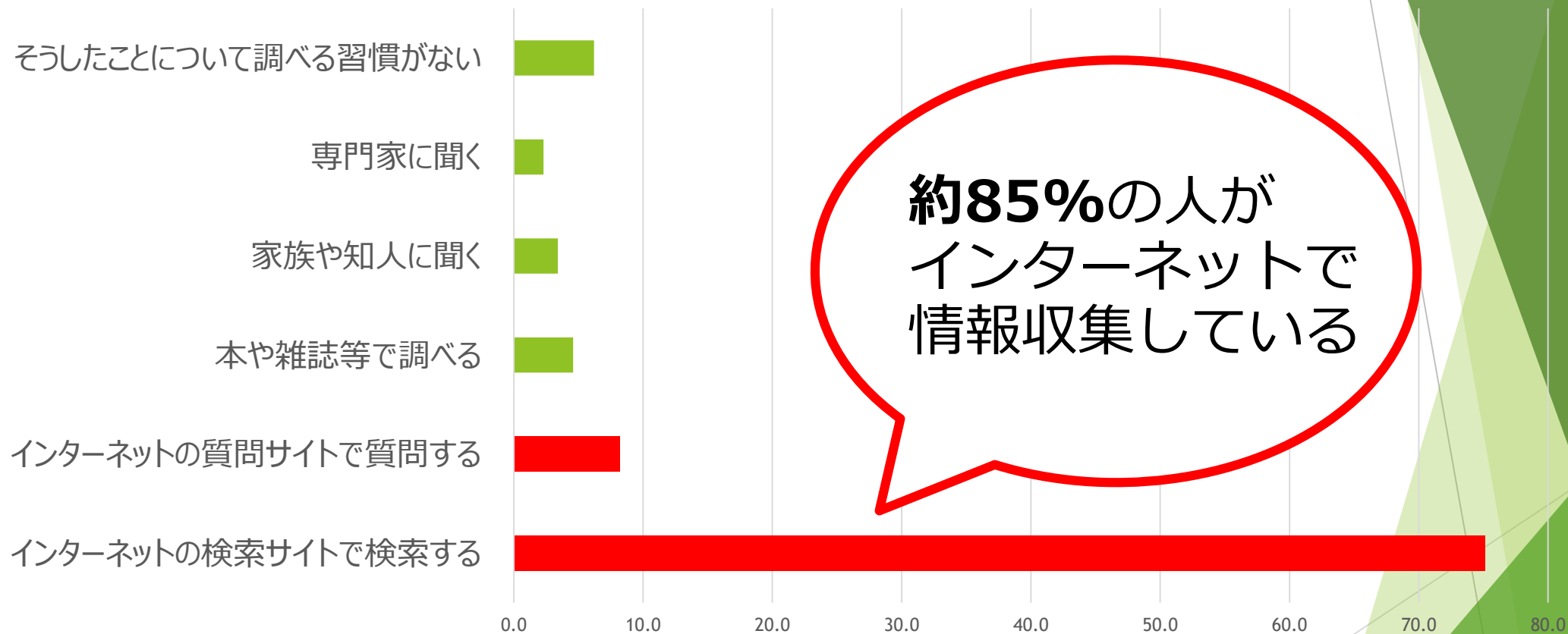
- ・ 闘病記
- ・ 患者会

患者の「社会的痛み」の情報

- ・ 就労
- ・ 治療費

治療は
医師に
「おまかせ」
↓
自分で
「選び決定」

健康や医療の情報を どうやって入手しますか？



(出典) 総務省「社会課題解決のための新たなICTサービス・技術への人々の意識に関する調査研究」
(平成27年)

インターネットの情報の利点

- 24時間いつでも **手軽に検索** できる
- 図書や雑誌より **新しい情報** が載っていることもある
- **個人の体験談** など、本に掲載されていない情報も知ることができる
- 基本的には **無料** で情報が手に入る

インターネット検索サイト Yahoo!Japan で 「糖尿病」と検索すると・・・

ウェブ 画像 動画 知恵袋 地図 リアルタイム ニュース 一覧 ツール

約170,000,000件 1ページ目

Q [糖尿病 初期症状](#) [糖尿病漢方生薬研究所](#) [糖尿病の食事](#)
[糖尿病 食事療法](#) [糖尿病 診断基準](#) [糖尿病 治るのか](#) で検索

広告 https://sb.kampo-media.com/血糖値_下げる/糖尿_対策 ▼
[糖尿病 - 糖尿病の原因を知って正しく予防 - HbA1cを止](#)
糖尿病の対策には食事・運動・禁酒などが有名ですが、私がお勧めするのは1日3秒で終わる方法です。【そもそもなぜ血糖値が上がるの?】専門家が教える血糖値を下げる正しい4つの糖尿対策法とは。
先月のsb.kampo-media.comの閲覧回数：10万回以上

広告 <https://www.kenkoulife.club/ルックルック/イヌリンプラス> ▼
[TVで話題の糖尿病 - 専門医師も推奨する糖対策とは](#)
結果に驚きの声続出！糖に悩むあなたに試してほしい、イヌリンとは。タイプ: 糖対策サプリ, イヌリン, 菊芋。

広告 <https://www.amazon.co.jp/amazon/糖尿病> ▼
[糖尿病 - Amazon.co.jp](#)
Amazonなら糖尿病がいつでも買える。お得なタイムセールもお見逃しなく。犬用品・猫用品・小動物用品・鳥用品・観賞魚用品など豊富な品揃え。注目アイテムもチェック。季節イベント、セール満載・700万冊以上Kindle本、漫画・FireTVで動画音楽を楽しむ・ポイント有効期限は無期限・お祝い用Amazonギフト券・数億種の品揃え・PC、携帯でいつ

約1億7000万件
ヒットする!

中には広告
もあり。

どれが
信頼できる情報
なのかわからない

新型コロナウイルス感染症に関する情報では...

インフォデミック

= information (情報) + epidemic (伝染病)

信頼性の高い情報とそうではない情報が入り混じって不安や恐怖と共に急激に拡散され、社会に混乱をもたらす状況のこと

- 世界の情報伝達力は2002年のSARS流行時から68倍に拡大
- 数多くの噂がSNS等を通じて拡散

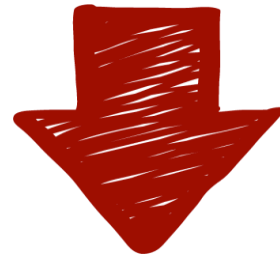
(出典) 総務省「令和2年版情報通信白書「5Gが促すデジタル変革と新たな日常の構築」」

図書・雑誌情報の利点

- **著者** が明記してあるものが多い
- 出版までに多くの人々の目が触れるので、
個人ウェブサイトなどより **信頼性** が高い
- **体系的** に書かれているので調べやすい
- 入門書から専門書まで **難易度** が選べる

情報の目利きになるには

情報媒体の利点と欠点を理解した上で
正しい情報・自分に合った情報を選び、
使いこなすことが重要



健康や医療の情報を選び取る力
(**ヘルスリテラシー**)を身に付け、
「情報の目利き」になりましょう！

DVD 『ヘルスリテラシーeラーニング』

(聖路加国際大学/製作 2015年)

当館でDVDを貸し出ししているほか、
ウェブサイトで動画が無料で閲覧できます。

私立大学 戦略的研究基盤形成支援事業

<https://car.luke.ac.jp/HLproject-1/course.html>

「いなかもち」について

「い」 いつの情報か

…ウェブサイトには書かれていないことも

「な」 何のために

…図書の場合は「前書き」「後書き」をチェック

「か」 書いた人は誰

…「誰が」だけでなく「どんな人か」も重要

「も」 元ネタは何？

「ち」 違う情報と比べたか？



こんなウェブサイトは、どこに注目する？

緊急
発売

目のかすみの解消に「奇跡のサプリ」！

これさえ飲めば大丈夫！飲むだけで視界はっきり！

眼精疲労・かすみ・ぼやけを改善。専門医も認めた驚異のサプリメント！



眼科専門医監修

ずっと悩んでいた
目のぼやけが、
飲むだけでラクに
なりました。

※個人の感想です

お客様満足度
97%！

※当社調べ

サプリのおかげで、
気分もすっきり！
仕事に集中できます！

※治療を目的とする
ものではありません

こんな図書の記述は、どこに注目する？

図書『関節の痛みには、「ロコモサプリ」を飲みなさい。』

(図書久喜子著 いきいきサプリ出版 2021)

「ロコモサプリ」を飲むだけで、つらい痛みにさよなら！

コバトン大学の免疫研究チームが発表した研究結果によると、なんと、「ロコモサプリ」を1か月間摂取した男女20名が、関節の痛みに対して「最近ではほとんど症状を感じない」と回答したといえます。

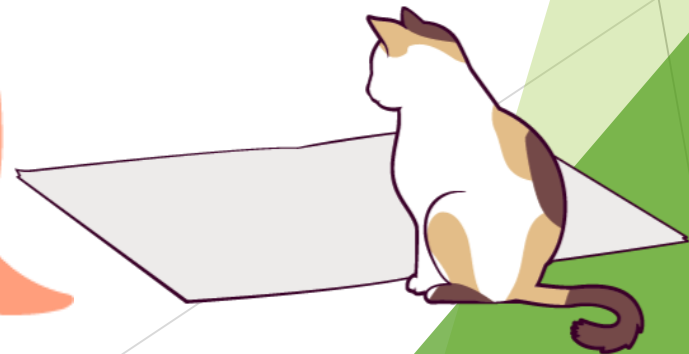
実験に参加した男女はこれまで長年関節痛に悩まされ、日常生活にも支障が出るほどでした。ところが、たった1ヶ月間、「ロコモサプリ」を飲むだけで、みるみる痛みが解消されたのです。また、「ロコモサプリ」は天然由来の身体にやさしい成分なので、とても身体に良いのです。

脅威の効果「ロコモサプリ」で、皆さんも健康になりましょう！

情報を上手に利用するには

健康・医療の情報は、ほとんどが**グレーゾーン**
発信された情報を 鵜呑みにせず、
自分で情報を見極めて
その上で「する・しない」の意思決定を！

健康や医療分野の情報は、自分の
生活や人生に大きな影響を与えます。
なんでも鵜呑みにせず、
情報を見極める目を持ちましょう！



2 検索実習

健康・医療情報リサーチガイド@埼玉 改訂2版



「健康・医療情報の調べ方」を まとめた小冊子です。

健康・医療情報の調べ方のポイントやおすすめの図書、インターネットサイトなどをご紹介します。
病気／医療機関／薬など、テーマごとに調べ方をまとめ、埼玉県内の相談機関・窓口の情報なども掲載しています。

県立図書館ウェブサイトでもダウンロードできます。
(<https://www.lib.pref.saitama.jp/guide/health/post-36.html>)

3 健康・医療情報 サービスのご案内

健康・医療情報コーナー

- ☆ 入門書から専門書まで
8800冊!
- ☆ 医療系雑誌約**60誌!**

がん情報コーナー



見て・聴いて・感じる 読書コーナー



妊活・出産・育児 情報コーナー



認知症情報コーナー

健康・医療に関する講演会、資料展



健康・医療情報講演会 2022.3
「イチから学ぶ『依存症』」



資料展 2022.3-5
「依存症を正しく理解するために」

県立図書館 健康・医療情報サービスのページ

(<https://www.lib.pref.saitama.jp/guide/health/index.html>)

埼玉資料
熊谷図書館の埼玉資料室では、埼玉県内全市町村の史誌、地誌類などの郷土資料や県人著作のほか県及び市町村の行政資料を集めています。

健康・医療
久喜図書館の健康・医療情報コーナーでは、病気や薬、健康に関する図書や雑誌のほか、最新の医療文献を探せるオンラインデータベースも利用できます。

Since 1922 Saitama Prefectural Libraries
埼玉県立図書館
あなたの問へるを応援します

文字サイズ 背景色

[施設案内](#) [交通・アクセス](#) [サイトマップ](#) [障害のある方へ](#) [Languages](#)

[利用案内](#) | [資料案内](#) | [調査・相談 \(レファレンス\)](#) | [分野別ガイド](#) | [図書館について](#)

[ホーム](#) > [分野別ガイド](#) > [健康・医療情報サービス](#)

健康・医療情報サービス

- [健康・医療情報サービスNew Topics](#)
- [サービス各種](#)
- [過去の講演会・相談会等](#)
- [過去の資料展・パネル展](#)
- [新型コロナウイルス「正しく恐れる」ために](#)

[健康・医療情報サービス](#)

- ・ イベント情報
- ・ 資料リスト
- ・ 診療ガイドライン

などをご紹介します

調査・資料相談

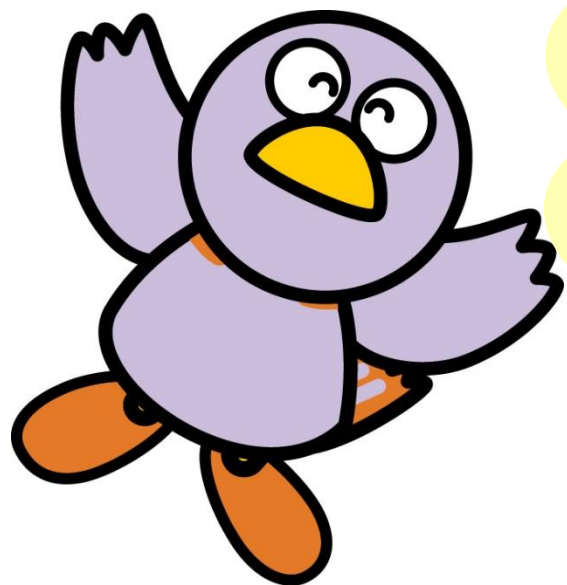
司書が調べ物のお手伝いをいたします

- お困りのときは、専門職である司書が、インターネットだけでは入手できない情報探しをサポートします。
- ご来館時はもちろん、電話、ウェブサイトからもご質問を受け付けています。
ご利用される方のプライバシーを守ります。

がん治療中の
食事の本は？

術後のリハビリ
の本を読みたい

**ご清聴いただき
ありがとうございました！**



**図書館を使いこなして、
健康情報の達人になろう♪**