

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

平成30年10月27日（土）

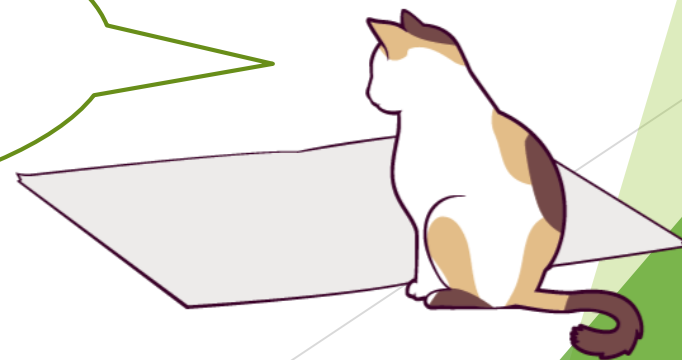
埼玉県立久喜図書館
自然科学・技術資料担当

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 【実習】
 - ①病気を調べる
 - ②医療機関を調べる
 - ③薬を調べる
 - ④健康食品を調べる
 - ⑤ガイドラインを調べる
- 3 県立久喜図書館健康・医療情報サービスのご紹介

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？



平成30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 (63.0%)

内容 (複数回答の上位4項目)

◆ 老後の生活設計	55.4%
◆ 自分の健康	54.5%
◆ 家族の健康	42.2%
◆ 今後の収入や資産の見通	40.4%

健康に関する
悩み
96.7%

(出典) 内閣府 「国民生活に関する世論調査」 (平成30年8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

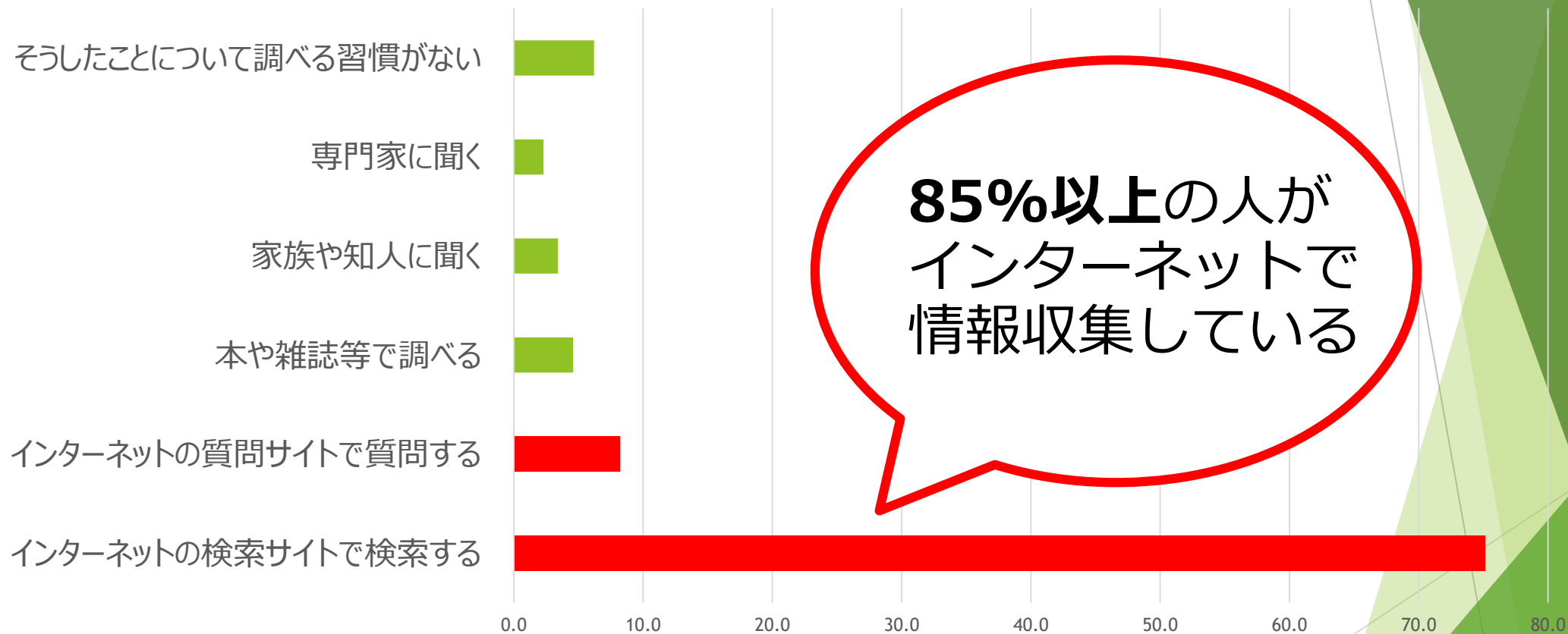
- ・ 闘病記
- ・ 患者会

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
- 図書や新聞より **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 Google で「肩こり」と検索すると・・・



どれが
信頼できる情報
なのかわからない

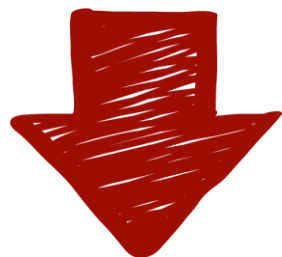
中には広告も
あり。

図書・雑誌情報の利点

- **著者** が明記してあるものが多い
- 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

<http://quilt.slcu.ac.jp/jo2ebnsbx-374/>



「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？

インターネットで、肩こりに効くサプリメントを紹介しているページがあったとして…

肩こり、バイバイ！

※治療を目的とする
ものではありません

これさえ飲めば大丈夫！「ビタミンB&E高配合コリバイ」
で、辛い肩こりにもう悩まない！

今まで苦しんで
いたのが嘘みた
い。
飲むだけで
ラクになりました

※個人の感想です

このサプリの
おかげで
若返った気がしま
す。

喜びの声、続々！

お客様満足度
95%！

(株)いきいきサプリ

※当社調べ



吉田医学博士

こんなウェブサイトは、どこに注目する？

肩こり、バイバイ！

これさえ飲めば大丈夫！「ビタミンB&E高配合コリバイ」
で、辛い肩こりにもう悩まない！

※治療を目的とする
ものではありません

今まで苦しんで
いたのが嘘みたい。
飲むだけで
ラクになりました

このサプリの
おかげで若返っ
た気がします。

喜びの声、続々！

お客様満足度
95%！

※個人の感想です

(株)いきいきサプリ

※当社調べ



吉田医学博士

こんな図書の記述は、どこに注目する？

図書「健康サプリ「コリバイ」が日本の肩こりを救う！

(埼玉久喜雄著 いきいきサプリ出版 2017)

「コリバイ」を飲めば辛い肩こりに、永遠にさよなら！

サル大学の血行促進研究チームが発表した研究結果によると、なんと、「コリバイ」を1ヶ月間摂取した男女20名が、長年悩んでいた肩こりに対して、「最近ではほとんど症状を感じない」と答えたという。実験に参加した男女は、10年以上も肩こりに悩み続けていたというシニア世代で、日常の動作にも支障を感じるほどに肩の凝りや凝りから来る頭痛に悩まされていました。それが、たった1ヶ月間、「コリバイ」を飲むだけで、鎮痛剤並みの効果が出ました。コリバイは、天然由来の身体にやさしい成分なので、薬よりずっと身体に良いのです。脅威の効果「コリバイ」が日本を救う！

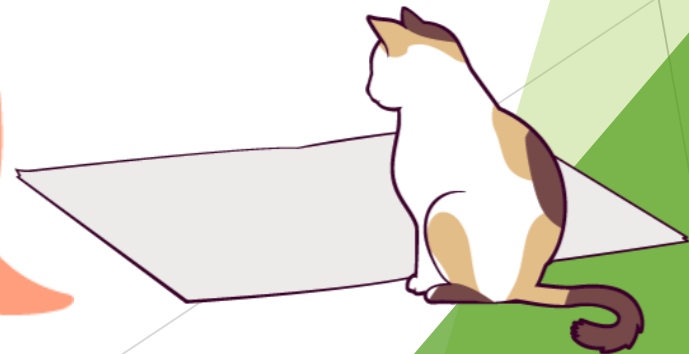
情報を上手に利用するには

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!



健康・医療情報リサーチガイド@埼玉 改訂版



「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や患者会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/stplib_doc/health/health.html)

④

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 **61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 2018.8
「がんと生きる」



資料展 2018.2
「孫・パパ・ママの応援団になろう！
孫育てで笑顔のセカンドライフ」

県立図書館 健康・医療情報のページ

(https://www.lib.pref.saitama.jp/stplib_doc/health/health.html)

埼玉県立図書館 Saitama Prefectural Libraries
あなたの「調べる」を応援します

サイト内検索 サイトマップ

埼玉県立図書館 > 健康・医療情報サービス

健康・医療情報サービスのご案内

埼玉県立久喜図書館では、「健康・医療情報コーナー」を設置し、サービスに取り組んでいます。皆様のご意見をお聞かせください。(最終更新:2016年9月15日)

- 埼玉県立久喜図書館 健康・医療情報サービスのご案内(2016年6月改訂)(PDF形式 945KB)
- 施設
 - 健康・医療情報コーナーのご案内・本の探し方
 - 見て・聴いて・感じる読書コーナー
 - 妊活情報コーナー
 - がん情報コーナー
- 資料
 - 健康・医療関係図書(久喜図書館新着図書)
 - 診療ガイドライン
 - 健康・医療関係雑誌(久喜図書館継続雑誌)
 - オンライン・データベース
- 講座・講演会

New Topics

- ▶ 済生会栗橋病院「健康すくえあ」で講演いたしました(2016.10.25)
- ▶ 「週刊朝日 10月14日号」の記事についてブログに掲載しました(2016.10.15)
- ▶ 「図書館で、がん相談」の記事をブログに掲載しました(2016.9.28)
- ▶ 今年も「リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2016 川越」に参加しました！(2016.9.17)
- ▶ 「がん患者の体験談を聴く」盛況のうちに終了いたしました(2016.8.27)
- ▶ 埼玉県済生会栗橋病院と当館の連携について機関誌に掲載いただきました(2016.8.26)

- ・ 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

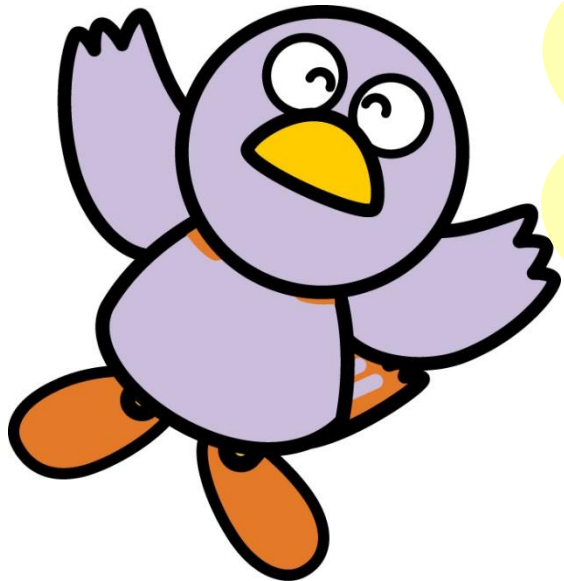
司書が調べ物のお手伝いをいたします

- 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

**ご清聴いただきまして
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♪**