

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2年11月21日（土）

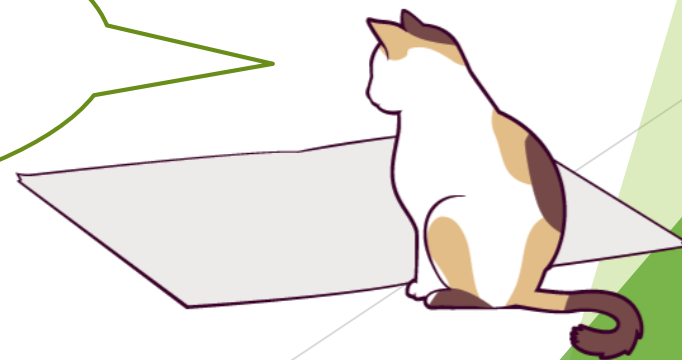
埼玉県立久喜図書館
自然科学・技術資料担当

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？



令和元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 (63.2%)

内容 (複数回答の上位4項目)

| | |
|--------------|-------|
| ◆老後の生活設計 | 56.7% |
| ◆自分の健康 | 54.2% |
| ◆家族の健康 | 42.4% |
| ◆今後の収入や資産の見通 | 42.1% |

(出典) 内閣府 「国民生活に関する世論調査」 (令和元年6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

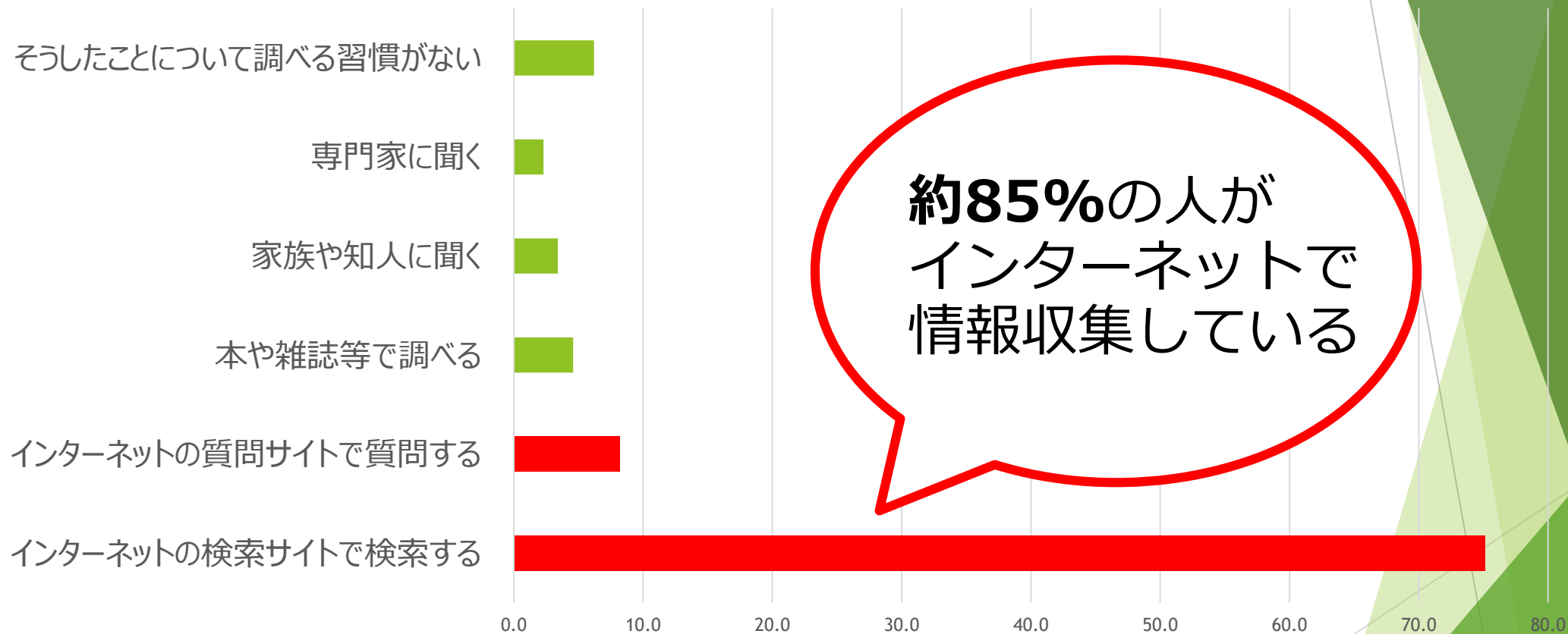
- ・ 闘病記
- ・ 患者会

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 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 求人 一覧 ▼

糖尿病

約137,000,000件 1ページ目

検索ツール ▼

糖尿病 症状 糖尿病の食事 糖尿病 診断基準 糖尿病 食事療法 糖尿病 合併症

糖尿病の原因や初期症状とは？ | 糖尿病は症状が軽いうち...

広告 [www.complications.xyz/糖尿病対策/血糖値対策](#) ▼

知ってるようで、ほんとは知らない？ 糖尿病の原因と対策法をわかりやすく解説。4コマで解る血糖値の仕組み・合併症の解説・研究データ付き・リスク軽減する成分の紹介。
糖尿病の本当の原因とは？ - 糖尿病リスクの軽減方法

TVで話題、医師も勧める糖対策は | 結果に驚きの声続出

広告 [www.kenkoulife.com/糖対策/イヌリン](#) ▼

様々な番組で取り上げられるイヌリンを手軽にたっぷり摂る方法とは。血糖の上昇を抑える効果も期待できる。TVで話題のイヌリンって？ 数値の変化に驚きの声続出。タイプ: イヌリン, 納豆, 玉ねぎ, ヨーグルト, サラシア。

糖尿病向けに、noshの弁当 | 糖質オフの食事・ス...

約1億3700万件
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

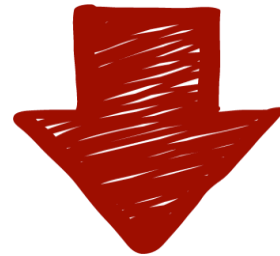
(出典) 総務省「令和2年版情報通信白書「5Gが促すデジタル変革と新たな日常の構築」」

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/materials/>

「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

コロナに打ち勝つ「最強サプリ」。これで絶対コロナにかからない！

これさえ飲めば大丈夫！もう安心、飲むだけでコロナウイルスへの免疫が大幅にアップする、感染症専門医も認めた驚異のサプリメント！



感染症専門医監修



職場のグループで
感染拡大の中、
私だけが発症し
ませんでした。

※個人の感想です

※治療を目的とする
ものではありません

お客様満足度
97%!

※当社調べ

風邪をひきにくい
体質に変わったの
を実感！

こんなウェブサイトは、どこに注目する？

緊急
発売

コロナに打ち勝つ「最強サプリ」。これで絶対コロナにかからない！
これさえ飲めば大丈夫！もう安心、飲むだけでコロナウイルスへの
免疫が大幅にアップする、感染症専門医も認めた驚異のサプリメント！



感染症専門医監修

職場のグループで
感染拡大の中、
私だけが発症しま
せませんでした。

※個人の感想です

※治療を目的とする
ものではありません

お客様満足度
97%!

※当社調べ

風邪をひきにくい
体質に変わったの
を実感！

（株）いきいきサプリ

『健康・医療の情報を読み解く 第2版』（中山健夫著 丸善出版 2014）を参考に作成

こんな図書の記述は、どこに注目する？

図書「冷え性を治したければ、「サプリヒエトリ」を飲みなさい。」

(図書久喜子著 いきいきサプリ出版 2020)

「サプリヒエトリ」を飲むだけで、いつでもぽかぽか！

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、「サプリヒエトリ」を1か月間摂取した男女20名の基礎体温が劇的に上昇したのです。

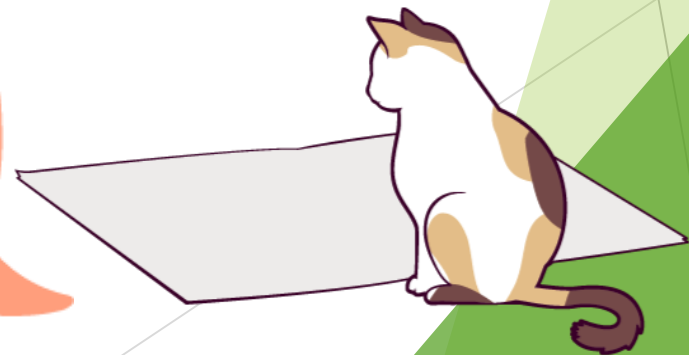
実験に参加した男女はこれまで長年冷え性に悩まされ、手足の冷えが原因で冬場は毎晩寝付くことができないほどでした。ところが、たった1ヶ月間、「サプリヒエトリ」を飲むだけで、みるみる冷えが解消されたのです。また、「サプリヒエトリ」は天然由来の身体にやさしい成分なので、とても身体に良いのです。

脅威の効果「サプリヒエトリ」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！



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/guide/health/health-researchannai.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 2019.9
「がんのイロハ」



資料展 2020.1
「寒さに負けない! 「ホンのくすり箱」」

県立図書館 健康・医療情報のページ

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

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

■ サイトマップ ■ 障害のある方へ ■ Foreign Language ■ 施設案内(アクセス)

文字サイズ 小 中 大 背景色 A A A

🔍 サイト内検索 検索

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

- [新型コロナウイルス感染症\(COVID-19\)情報に関するリンク集](#)
- [健康・医療情報サービス New Topics](#)
- [健康・医療情報サービス](#)
- [妊活情報コーナー](#)
- [認知症情報コーナー](#)
- [見て・聴いて・感じる読書コーナー 活字を読むのがむずかしい方のために](#)
- [がん情報コーナー](#)

分野別ガイド

- 地域・行政資料(埼玉資料)
- 多文化サービス
- ビジネス支援サービス
- 健康・医療情報サービス
- 子ども読書支援サービス

- 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

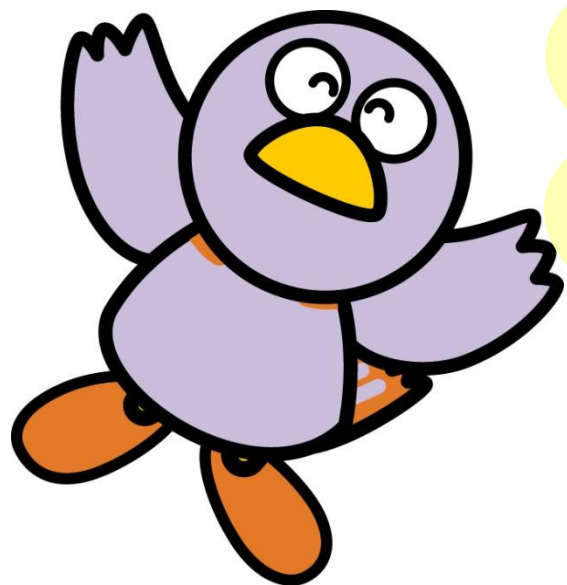
司書が調べ物のお手伝いをいたします

- 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♪