

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3年11月20日（土）

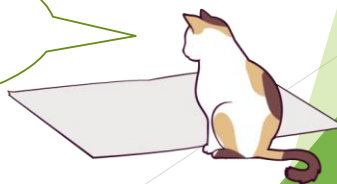
埼玉県立久喜図書館
自然科学・技術資料担当

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

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2年に内閣府が行った世論調査によると・・・

(問4) 将来の暮らしに対する不安なこと

内容 (複数回答の上位4項目)

◆ 収入や経済的ゆとり	67.7%
◆ 健康	66.2%
◆ 温暖化・台風などによる自然災害	43.1%
◆ 家族の介護	38.7%

(出典) 内閣府 「地域社会の暮らしに関する世論調査」 (令和2年10月)
※人口20万人未満の自治体の結果

■ 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？



約85%の人が
インターネットで
情報収集している

(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「花粉症」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66,400,000件 1ページ目

検索 [花粉症 秋](#) [花粉症 11月](#) [花粉症 症状](#) [花粉症 薬](#) [花粉症 対策](#)

広告 [www.allegra.jp](#)効き目が持続/眠くなりにくい▼
2021年秋の花粉飛散情報 - 花粉対策にアレグラFX鼻薬
今年のブタクサ花粉の飛散情報はこちら。アレルギー専用鼻薬アレグラFXの公式サイト。

関連情報はこちら

飛散情報 花粉飛散情報 を！	アレグラFXとは？ 鼻水・鼻づまり、くしゃみに 5つの特徴を今すぐチェック！
プレゼント カル壁紙をプレゼント くはこちら	アレグラFXジュニア 子ども用(7才から14才用)鼻薬 アレルギー専用鼻薬

広告 [www.neimed.jp](#)鼻うがい鼻洗浄▼
花粉症/鼻炎に悩む方必見 - 花粉、感染症対策に
鼻うがいは、鼻から生理食塩水を注入して、鼻腔内の花粉、細菌などを洗い流して取り除く方法です。鼻の不快感、鼻水が出る、花粉のお悩みがある、感染症対策が気になるあなたへ！スターターキットあり・メンテナンスが簡単・240mlの大容量ボトル・痛くない鼻

約6600万件
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

関節痛の解消に「奇跡のサプリ」！

これさえ飲めば大丈夫！もう安心、飲むだけでつらい痛みにさよなら！
専門医も認めた驚異のサプリメント！



※治療を目的とする
ものではありません

ずっと悩んでいた
痛みが、
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、
体が軽くなりました！



整形外科専門医監修

株式会社いきいきサプリ

『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

こんなウェブサイトは、どこに注目する？

緊急
発売

関節痛の解消に「奇跡のサプリ」！

これさえ飲めば大丈夫！もう安心、飲むだけでつらい痛みにさよなら！
専門医も認めた驚異のサプリメント！



※治療を目的とする
ものではありません

ずっと悩んでいた
痛みが、
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%!

※現在調べ

サプリのおかげで、
体が軽くなりました！



整形外科専門医監修

機いきいきサプリ

『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「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 2020）

「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」と回答したといいます。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。

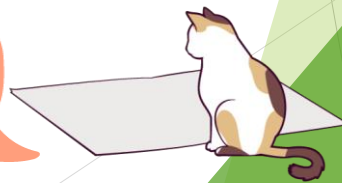
脅威の効果「ロコモサプリ」で、皆さんも健康になりましょう！

『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

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 2021.4
「図書館で認知症予防」



資料展 2021.3-5
「認知症に寄り添う」

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 Q 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

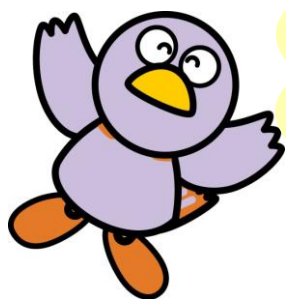
司書が調べ物のお手伝いをいたします

- 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、ウェブサイトからの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。

術後のリハビリの本を読みたい

がん治療中の食事の本は？

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♪