

令和4年度 健康・医療情報の探しかた講座

# 病気と薬を調べよう

令和5年2月2日（木）

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・医療情報の目利きになりましょう！  
（健康・医療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・医療情報の『目利き』になりましょう

健康・医療情報を探すときの  
ポイント&注意点ってニヤンだ？



令和4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・・・78.0%

内容（複数回答の上位4項目）

- |                    |              |
|--------------------|--------------|
| ◆ 老後の生活設計について      | 63.5%        |
| ◆ <b>自分の健康について</b> | <b>59.1%</b> |
| ◆ 今後の収入や資産の見通しについて | 57.1%        |
| ◆ <b>家族の健康について</b> | <b>51.5%</b> |

(出典) 内閣府 「国民生活に関する世論調査」の概要（令和5年1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・・・

糖尿病

検索

+ 条件指定

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153,000,000件 1ページ目

糖尿病 初期症状 糖尿病 診断基準 糖尿病漢方生薬研究所 糖尿病の食事  
糖尿病 足壊死 初期症状 糖尿病 治るのか 糖尿病 食事療法

広告 <https://www.kettouchi-hikaku.com/>

[とうにょうびょうでお探したら - 【2023年冬】血糖サブ...](#)

人気の5商品で徹底比較。コスト、成分で最もオススメに輝いたのは、気になる一般価格、定期価格、効果別でも比較。成分で比較・糖質の豆知識・コストで比較・血糖対策サブリの選び方。

関連情報はこちら

[血糖値が高いとどうなる？](#) [人気No.1の糖対策サブリ...](#)

実はこんな危険が潜んでいた！  
手遅れになる前に対策を

コスト、効果で比較！  
様々なサブリを試した私がランク付け

[血糖値スパイクとは](#)

実はよく分かってない？血糖値のお話  
知らないでは済まされない、体の話

[糖対策サブリ一覧](#)

人気の糖対策サブリを比較  
様々なサブリを試した私のベスト5

広告 <https://www.looklook.co.jp/>

[糖対策にオススメの食材を凝縮 - 対策は食事制限ではなく...](#)

炭水化物や甘い物を摂った後の罪悪感とおさらば！糖にずっと悩まされてきたあなたに。

約1億5300万件  
ヒットする！

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
- 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



※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  
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！

(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！飲むだけで視界すっきり！

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



※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  
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！

(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『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、つらい痛みにはさよなら！

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！

『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

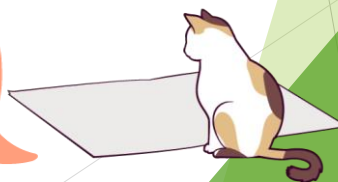
健康・医療の情報は、ほとんどが **グレーゾーン** 発信された情報を 鵜呑みにせず、

**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！





## 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!



見て・聴いて・感じる  
読書コーナー



闘病記コーナー

# 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」



健康・医療情報講演会 2023.2.11 (土) 13:30～  
「睡眠をデザインする ～からだところこの健康のために～」

## 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撰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、最新の医療文献を採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  
あなたの調べを応援します

文字サイズ 小 中 大 背景色 A A A

サイト内検索 検索

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) 分り別ガイド 図書館について

ホーム > 分り別ガイド > 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。**

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♪