

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

令和元年11月30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？



令和元年の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

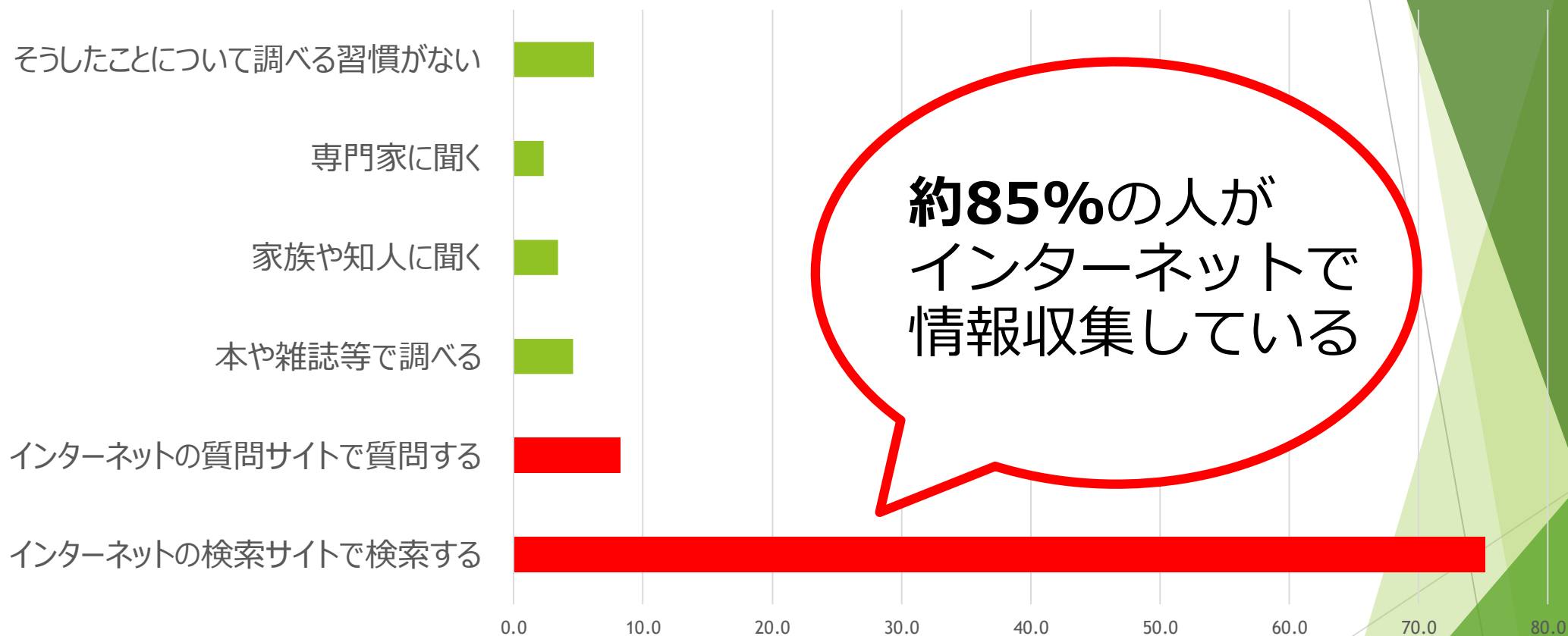
- ・ 闘病記
- ・ 患者会

## 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 Google で「ダイエット」と検索すると...

約 339,000,000 件中 2 ページ目 (0.41 秒)

ダイエット 宅食サービス / nosh | 初回...

**広告** [www.nosh.jp/100万食突破/インスタで話題](http://www.nosh.jp/100万食突破/インスタで話題)

糖質・カロリー・脂質を管理した食事・スイーツをご用意。オリジナルの米・パン・麺類など、多岐にわたるメニューをご用意。面倒な食材選び・栄養価計算・調理の時間をすべてを削減。パーソナルジムに劣らないサービス。防改善に・料理の時間を大幅カット・キャッシュレス決済 5%還元。

60種類以上のメニュー

メインリゾット スープ スイーツまで  
新メニューも続々登場しています。

プラン一覧

お客さまのご都合に合わせて  
初回は特別割引でご利用いただけます。

約3億3900万件  
ヒットする!

中には広告も  
あり。

ダイエット - YouTube

<https://www.youtube.com/watch>



2019/10/28 - アップロード元: 歩乃華 / Honoka

セブンイレブンとタリーズとかねこあや最強 かねこあやの美脚スクワット動画

<https://youtu.be/j-MEmedqnKo>【歩乃華】チャンネル登録 ...

ダイエット の画像検索結果



→ ダイエットで見つけた他の画像

画像を報告

どれが  
信頼できる情報  
なのかわからない

ダイエットとは (ダイエットとは) [単語記事] - ニコニコ大百科

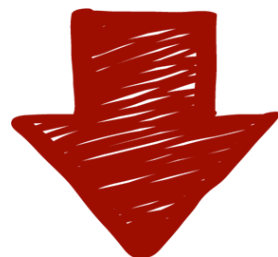


## 図書・雑誌情報の利点

- **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、メタボリックシンドローム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…

## メタボ解消に！ノンメタボ

※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！「リコピン成分配合ノンメタボ」  
で、みるみる脂肪がスッキリ！

今まで苦しんで  
いたのが嘘みた  
い。  
飲むだけで  
やせました

※個人の感想です

(株)いきいきサプリ

お客様満足度  
95%！

※当社調べ

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！



蓬生医学博士

# こんなウェブサイトは、どこに注目する？

## メタボ解消に！ノンメタボ

これさえ飲めば大丈夫！「リコピン成分配合ノンメタボ」  
で、みるみる脂肪がスッキリ！

※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  
やせました

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



蓬生医学博士

## こんな図書の記述は、どこに注目する？

図書「「ノンメタボ」を飲むだけで、メタボは解消できる！」

(埼玉久喜雄著 いきいきサプリ出版 2019)

「ノンメタボ」を飲めば、簡単に脂肪にさよなら！

クッキー大学のダイエット研究チームが発表した研究結果によると、なんと、「ノンメタボ」を1か月間摂取した男女20名のウエストが、劇的にサイズダウンしたのです。

実験に参加した男女は、これまで様々なダイエットを試してきましたが、これまでの方法では満足いくダイエット結果が得られたことがありませんでした。ところが、たった1ヶ月間、「ノンメタボ」を飲むだけで、みるみる脂肪が消えていったのです。また、ノンメタボ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「ノンメタボ」で、皆さんも健康になりましょう！

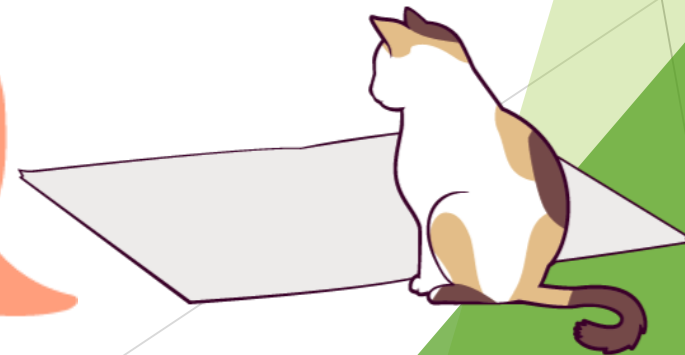
# 情報を上手に利用するには

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 2019.2  
「いま知りたい、認知症のこと。」

# 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  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**

- [がん情報コーナー](#)
- [『健康・医療情報リサーチガイド@埼玉 改訂版』](#)
- [診療ガイドライン](#)
- [妊活情報コーナー](#)
- [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](#)
- [【終了】「がんと活\(い\)きる -AYA\(あや\)世代がん患者の体験談を聴く」\(平成30年度\)](#)
- [【終了】がん患者会・支援団体パネル展示「がんと向き合う人たちの支えの場」\(平成30年度\)](#)
- [健康・医療関係雑誌](#)
- [健康・医療情報講演会](#)
- [妊活情報コーナー資料リスト](#)
- [資料展「いま知りたい 認知症のこと」の御案内](#)

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
- 資料保存～未来へつながる保存の技術～

- ・ 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

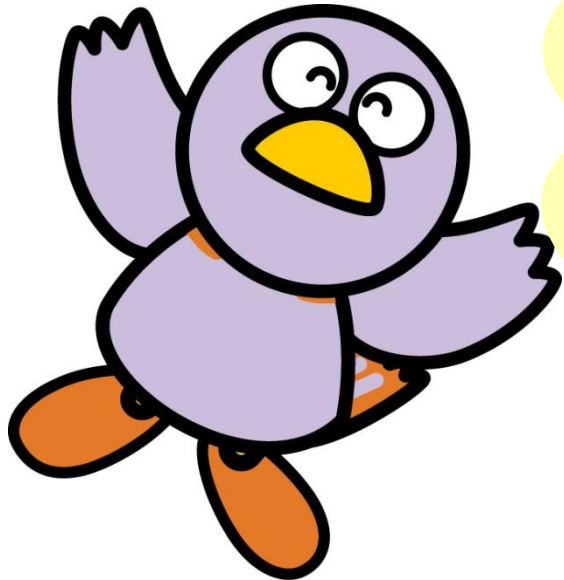
## 司書が調べ物のお手伝いをいたします

- 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♪