

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5年10月26日（木）

11月12日（日）

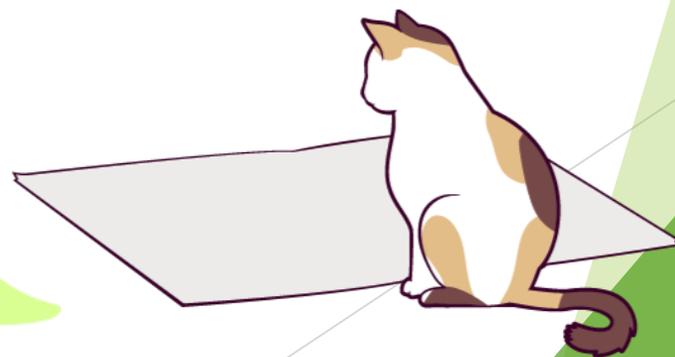
埼玉県立久喜図書館
自然科学・技術資料担当

本日の内容

- 1 健康情報の日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 【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&注意点ってニャンだ？



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%

悩みや不安の内容 (複数回答の上位4項目)

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

(出典) 内閣府 「国民生活に関する世論調査」 (令和4年10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

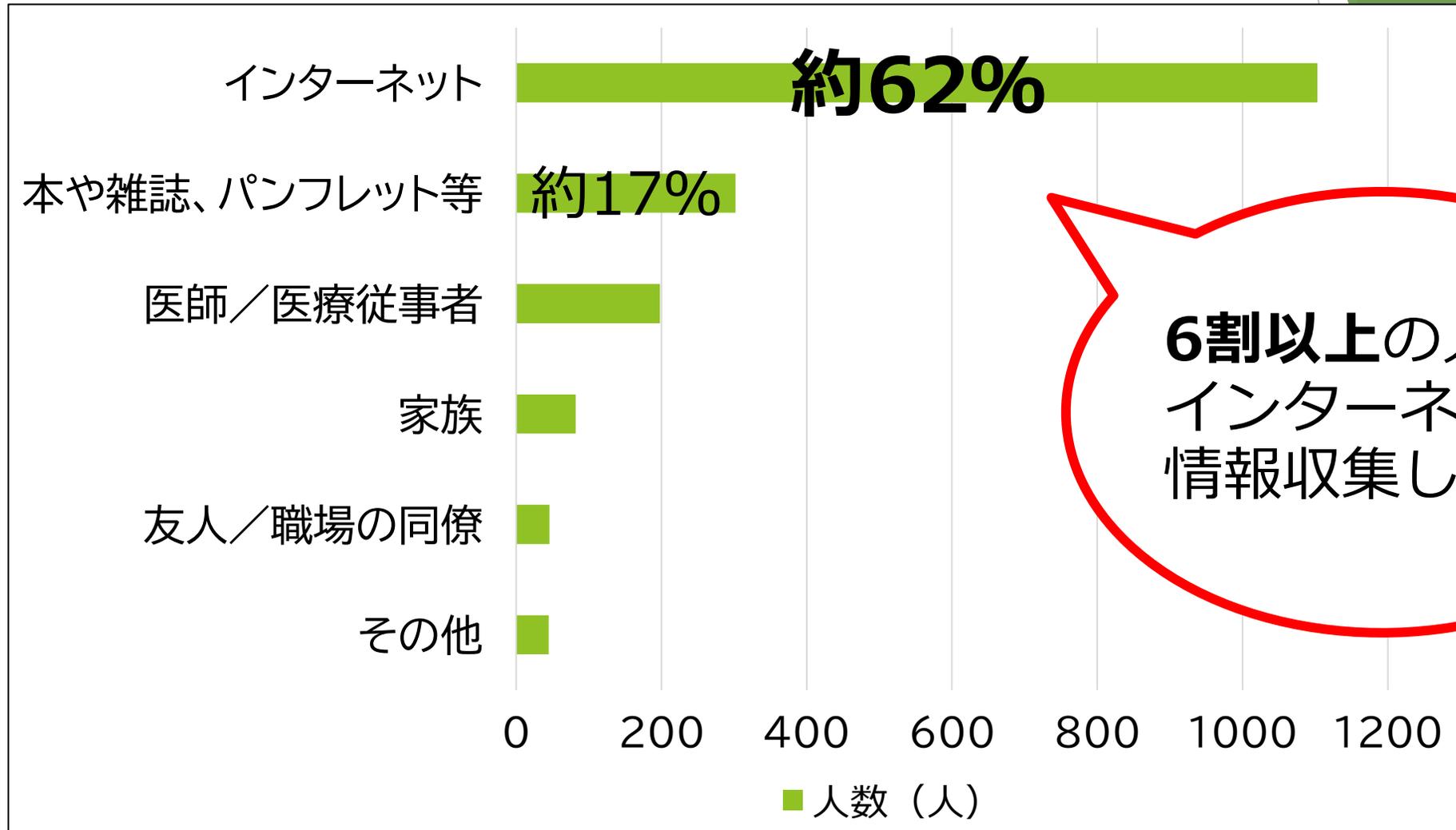
- ・ 就労
- ・ 治療費

治療は医師に
「おまかせ」



「自分で選ぶ」

どのように「がん」情報を探しましたか？



6割以上の人が
インターネットで
情報収集している

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・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

Googleで「糖尿病」と検索すると・・・

The screenshot shows a Google search interface with the search term '糖尿病' (Diabetes) entered in the search bar. The search results indicate approximately 196,000,000 hits in 0.25 seconds. A red speech bubble highlights the number of hits. Below the search results, there is a link to the '糖尿病情報センター' (Diabetes Information Center) website, which provides information about diabetes, including its definition and symptoms.

Google

糖尿病

すべて ニュース 画像 ショッピング

約 196,000,000 件 (0.25 秒)

検索結果：久喜市下早見・地域を選択

糖尿病情報センター
https://dmic.ncgm.go.jp/general/about-dm

糖尿病とは - 糖尿病情報センター

2022/04/14 — 糖尿病は、インスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖という糖（血糖）が増えてしまう病気です。インスリンは膵臓から出るホルモンであり ...

1型糖尿病ってどんな病気？ · 診断と検査 · 糖尿病予備群といわれたら · 合併症

関連する質問

糖尿病になったらどんな症状が出ますか？

どれが
信頼できる情報
なのかわからない

約1億9600万件
ヒットする！

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。

聖路加国際大学学術センタートップページ>

ヘルスリテラシー>ヘルスリテラシー講座

<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



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

※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

サプリのおかげで、
気分もすっきり！
仕事に集中できます！

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

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

※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

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？

「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

関節の痛みにはロコモサプリを飲みなさい

著者 図書久喜子

出版社 いきいきサプリ出版

発行日 二〇二一年十月十日

関節の痛みにはロコモサプリを飲みなさい

情報を上手に利用するには

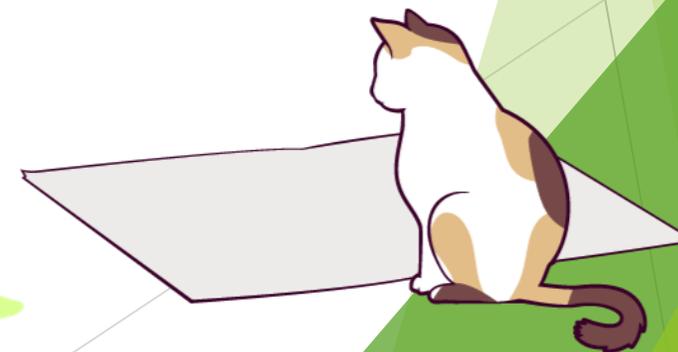
健康・医療の情報は、ほとんどが**グレーゾーン**

発信された情報を 鵜呑みにせず、

自分で情報を見極めた上で、

「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。



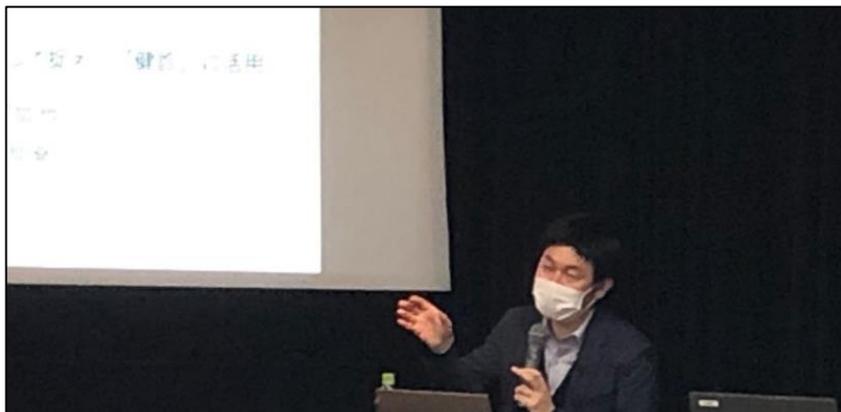
3 健康・医療情報 サービスのご案内

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！



健康・医療に関する講演会、資料展



令和4年度 健康・医療情報講演会
「睡眠をデザインする」



令和4年度 資料展
「毎日の眠りを見直そう
～カラダを休める安眠へのヒント～」



令和5年度 ミニ展示
「天気痛・気象病
～低気圧や季節の変わり目が苦手なあなたへ～」

県立図書館ウェブサイト 健康・医療情報サービスのページ

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県人著作のほか県及び市町村の行政資料を集めています。

ビジネス支
熊谷図書館のビジネスに役立つマーケティングも利用でき

健康・医療
久喜図書館の健康・医療情報コーナーは、病気や薬、健康に関する図書や雑誌のほか、最新の医療文献を探せるオンラインデータベースも利用できます。

子ども読書
久喜図書館は、ボランティア子どもの読書や情報の

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** **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

- [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](#)

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

健康・医療情報サービス

調査・資料相談

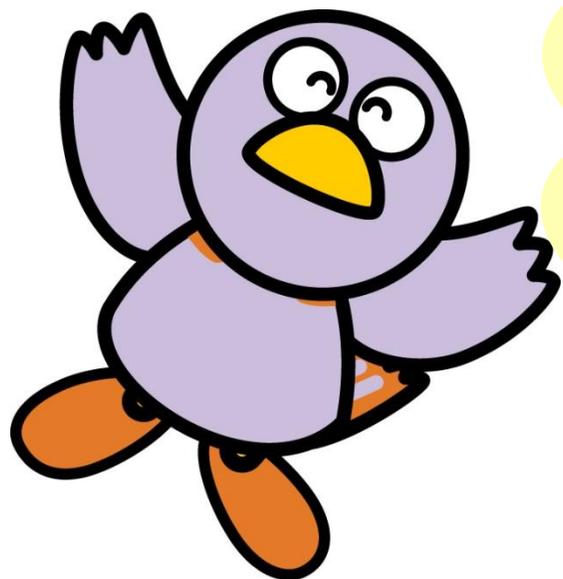
司書が調べ物のお手伝いをいたします

- 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、郵送、FAXで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
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♪**