

情報の探しかた講座
健康・医療情報コース

知って安心！

健康・医療情報の 探しかた☆虎の巻



令和6年10月23日（水）

11月16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

前半

1 健康情報の『目利き』になりましょう！

その1 健康情報を探すときのポイント&注意点

その2 ワークショップで「目利き」にチャレンジ！

後半

2 【検索実習】

- ①病気について調べる
- ②医療機関・医師を探す
- ③薬について調べる
- ④がんの情報を入手する

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

その1
健康情報を探すときの
ポイント&注意点



令和5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・・・75.9%

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 63.6%
- ◆ 今後の収入や資産の見通しについて 59.8%
- ◆ 自分の健康について 59.2%
- ◆ 家族の健康について 50.7%

(出典) 内閣府 「国民生活に関する世論調査」(令和5年11月)

患者・家族が必要とする健康情報とは？

病気の情報



- ・病気、検査、診断、治療
- ・医療機関・医師
- ・薬

相談窓口



- ・就労について
- ・お金について（治療費等）
- ・介護、ケア

患者の体験談



- ・闘病記
- ・患者会

患者が選択する時代に

■ 患者・市民自らが選択・決定

医療界に変化

- カルテ開示

個人情報保護法
2005年4月1日施行

- インフォームド・コンセント

患者が医師から十分な説明を受け、
合意したうえで治療法を選択すること

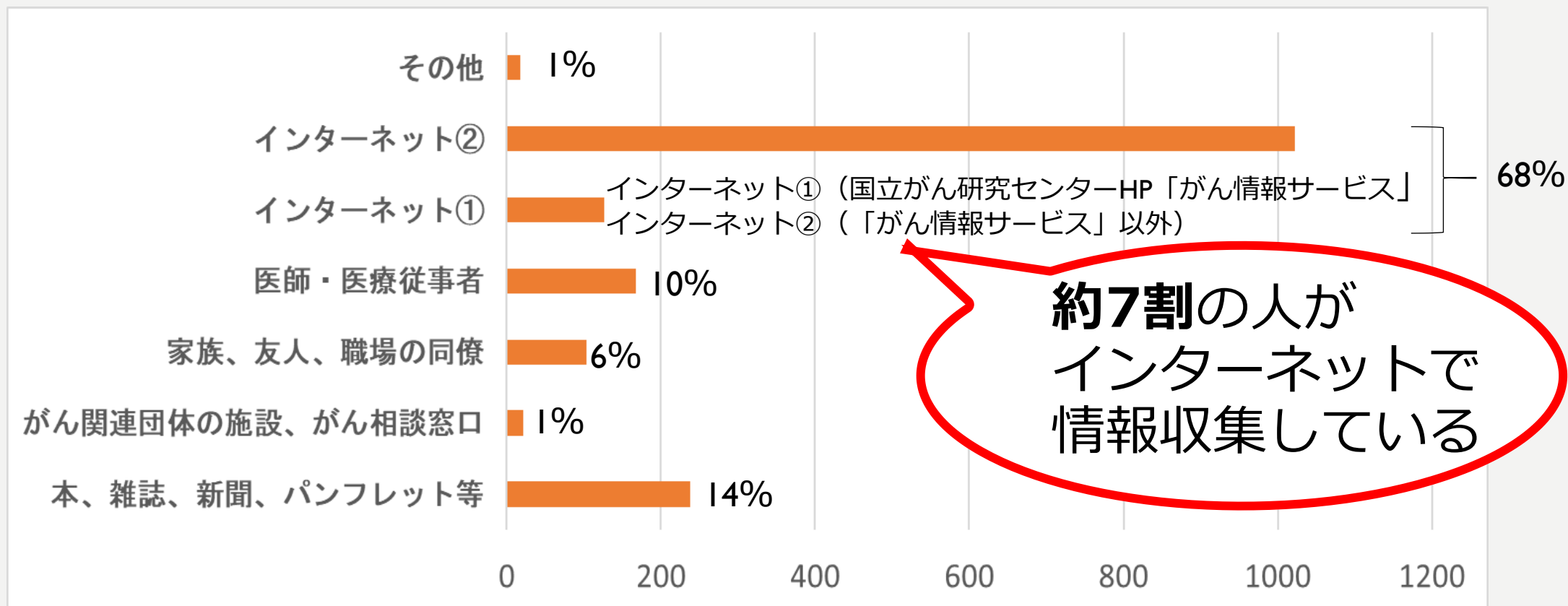
第5次医療法改正
2007年4月1日施行
で明確化

治療は医師に
お任せ



正しい情報を得て、理解
する「ヘルスリテラシー」が
ますます重要に！

どのように「がん」情報を探しましたか？



国立がん研究センターがん対策研究所「健康情報についての全国調査（2023年）」を元に作成

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

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？



健康情報の 『目利き』になりましょう

その2
ワークショップで
「目利き」にチャレンジ!



その2 ワークショップで「目利き」にチャレンジ!

ワーク：健康食品のチラシを読み解く

ひとりで
読み解く

2人で
読み解く

みんなで
読み解く

ついに日本でも販売！

奇跡の食品

あなたの悩みを解決する、「奇跡の食品」
が手に入るのは今だけ！



野菜やフルーツ、足りていますか？

ある統計によると、忙しい現代人が1日に摂取している野菜は、なんと1日の必要量のわずか4分の1。実際に身体に吸収されている栄養素の比率でいうと、なんとその15%程度だそうです。こうした恒常的な栄養素の欠乏が長期間続くと、免疫力の低下、視力低下をはじめとした早期老化、認知症を引き起こす原因になると発表している医学論文も多数あります。怖いですね。

そうは言っても、必要量を普通の食事だけで補うなんて、至難の技ですよ。

そんなあなたに朗報が。

今回ご紹介する「奇跡の食品」を毎朝スプーン1杯食べるだけで、体に必要な栄養素を無理なく摂取することができちゃうんです。タピオカのような形状の中に、ビタミン、ミネラル、カルシウムをはじめ、特に女性に不足しがちな鉄分もたっぷり！なんとリコピンはトマト20個分、目にいいとされる成分は、ブルーベリーの約50倍！

タピオカのようなぷるぷるの食感で、味にもくせがないので、牛乳に混ぜたり、ヨーグルトにトッピング、ご飯に乗せてお茶漬けにも最適！ 楽だから毎日続けられる。

ご自身や家族の健康管理にぜひお試しください！ 今なら送料無料でお届けします！

内科医監修

(株) 未来健康本舗



※治療を目的とする
ものではありません



久しぶりの同窓会で
若く見えてすごい！
何かやってるの？
と何人にも聞かれました
(60代主婦)

はじめて1週間で
体の変化を
感じました。
(70代男性)

お客様満足度
98%！

※個人の感想です

当社調べ

『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

ついに日本でも販売！
奇跡の食品

あなたの悩みを解決する、「奇跡の食品」
が手に入るのは今だけ！



野菜やフルーツ、足りていますか？

ある統計によると、忙しい現代人が1日に摂取している野菜は、なんと1日の必要量のわずか4分の1。実際に身体に吸収されている栄養素の比率でいうと、なんとその15%程度だそうです。こうした恒常的な栄養素の欠乏が長期間続くと、免疫力の低下、視力低下をはじめとした早期老化、認知症を引き起こす原因になると発表している医学論文も多数あります。怖いですね。

そうは言っても、必要量を普通の食事だけで補うなんて、至難の技ですよ。

そんなあなたに朗報が。

今回ご紹介する「奇跡の食品」を毎朝スプーン1杯食べるだけで、体に必要な栄養素を無理なく摂取することができちゃうんです。タピオカのような形状の中に、ビタミン、ミネラル、カルシウムをはじめ、特に女性に不足しがちな鉄分もたっぷり！なんとリコピンはトマト20個分、目にいいとされる成分は、ブルーベリーの約50倍！

タピオカのようなぷるぷるの食感で、味にもくせがないので、牛乳に混ぜたり、ヨーグルトにトッピング、ご飯に乗せてお茶漬けにも最適！ 楽だから毎日続けられる。ご自身や家族の健康管理にぜひお試しください！ 今なら送料無料でお届けします！

内科医監修

木米健康本舗



※治療を目的とする
ものではありません



久しぶりの同窓会で
若く見えてすごい！
何かやってるの？
と何人にも聞かれました
(60代主婦)

はじめて1週間で
体の変化を
感じました。
(70代男性)

お客様満足度
98%!

※個人の感想です

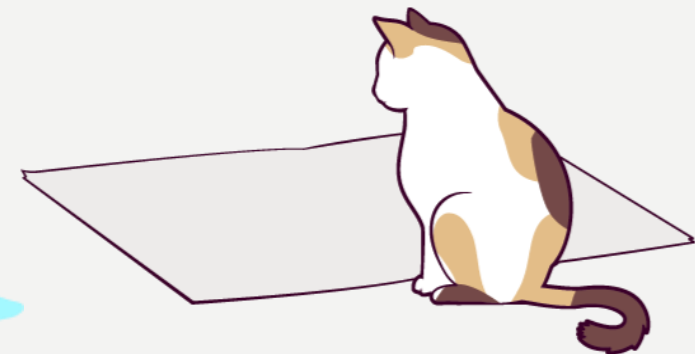
当社調べ

『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

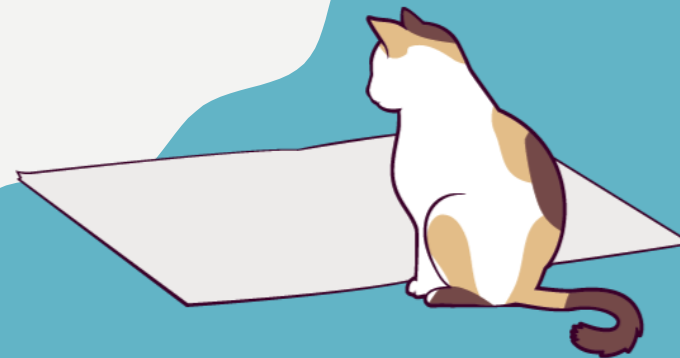
健康・医療の情報は、ほとんどが **グレーゾーン**
発信された情報を 鵜呑みにせず、
自分で情報を見極めた上で、
「する・しない」の意思決定を！

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

インターネットで
健康・医療情報を探す



健康・医療情報リサーチガイド@埼玉 改訂3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



図書

入門書から専門書まで

- 病気・検査・治療について
- 薬・ジェネリック
- 食事療法・栄養学
- 医療施設・医師の情報
- メンタルヘルス ほか
- 漢方・中国医学
- 診療ガイドライン

約8,800冊

データベース

最新情報はデータベースで

- 医中誌Web (医学中央雑誌刊行会)
医学・歯学・薬学・看護学関係の国内の文献情報を収録
- 最新看護索引Web (医学中央雑誌刊行会)
看護の実践・研究・教育に関する文献情報を収録
- JDreamⅢ ((株)ジー・サーチ)
日本最大級の科学技術文献データベース

雑誌

いま話題の情報なら雑誌で

- 『きょうの健康』
- 『薬のチェック』
- 『エキスパートナース』
- 『医学のあゆみ』
- 『こころの科学』
- 『総合リハビリテーション』 ほか

約60タイトル

埼玉医科大学附属図書館や埼玉県立大学情報センターからの文献入手も

そのほか、医療関係機関が発行しているパンフレット・チラシをご自由にお持ち帰りいただけます。

健康・医療情報コーナー



健康・医療に関する講演会、資料展



令和5年度健康・医療情報講演会
「耳と心の不思議な関係 ～聞こえの
しくみから難聴への対処まで～」
講師：杉浦彩子氏（心療耳鼻科医）



令和5年度資料展
「耳と心の不思議な関係
～聞こえと心の健康を考える～」

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～」





Saitama Prefectural Libraries
埼玉県立図書館

あなたの調べるを応援します

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)

分野別ガイド

図書館について

埼玉県立図書館の本・CD・その他資料を探す

キーワード・書名など

検索

埼玉県内の図書館の
本を探す

> 県内横断検索へ

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
- 健康・医療情報とうまく付き合うために

分野別ガイド



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。



子ども読書支援

久喜図書館の子ども読書支援センターでは、ボランティアや文庫、学校図書館等で子どもの読書に関わる方を対象に、相談業務や情報の提供などを行っています。



読書に障害のある方へのサービス

久喜図書館のバリアフリー読書推進は、心身障害や高齢などの理由で読書に困難のある方のためのサービスを行っています。

- 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

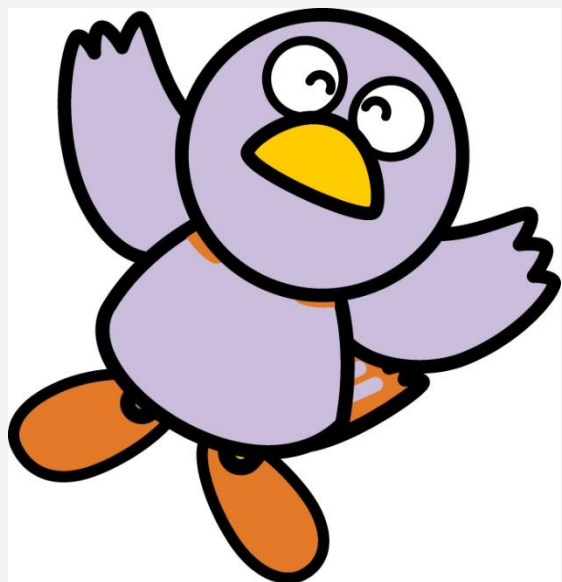
司書が調べ物のお手伝いをいたします

- 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、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♪