

県立久喜図書館
「情報の探しかた講座」 健康・医療情報コース

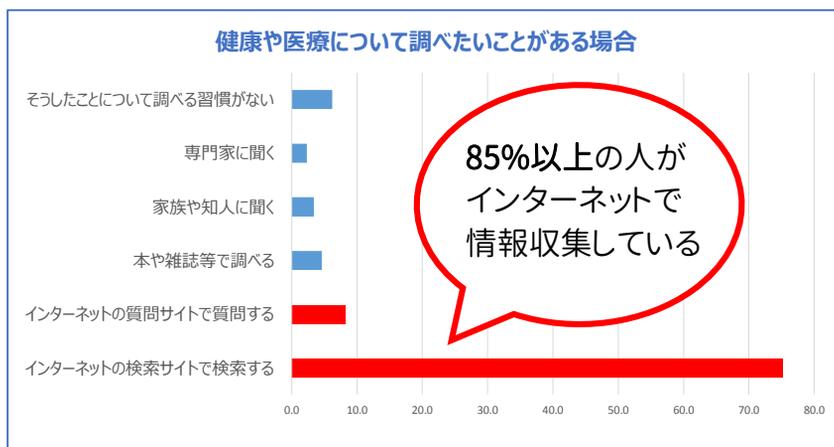
健康情報の 『目利き』になりましょう

目利きってなんだニャ〜?



健康情報の『目利き』ってなに？

健康や医療の情報をどうやって入手しますか？



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

実際に検索してみると…?



インターネットの情報の欠点

インターネット検索サイト Google で「腰痛」と検索すると…



どれが
信頼できる情報
なのか
わからない

広告が上に
表示される

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

「腰痛」に関する図書は、
どんなものがあるでしょう？



インターネットの情報の欠点

2017年発売 タイトルに「腰痛」を含む本の一部 (参考: 国立国会図書館蔵書)

ピラティス

オゾン療法

どれが
信頼できる情報
なのかわからない

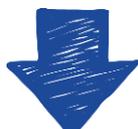
血流

体操

| | | |
|---|----------|--------------------------|
| いつでもピラティス：体幹を 使って肩こり、腰痛を自 己整体 | 平島久弥 監修 | |
| オゾン療法による腰痛治療 ：副作用限りなくゼロの革 新治療 | 野中家久 著 | |
| 血流を整えれば頭痛・腰痛 は消える | 丸山 | 幻冬舎メディ アコンサルティ ング； |
| 筋の「内旋」が病気を 生ずる：40年来の腰痛 帯骨化症 脳梗塞 膝関節症 橋本病 がん | | 現代書 |
| 1日腰痛改善体操：更 に年齢を乗り越え10歳若返 る! | Junko 著. | 風詠 |

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で学ぶ1

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)

を見て、情報の**探しかた**について学びましょう!

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.slcn.ac.jp/jo2ebnsbx-374/>



実習 1

広告を以下の観点から評価してみましょう。

- ① 何の広告か
- ② 信頼できる点
- ③ 信頼できない点
- ④ 使用してみたいか
- ⑤ それはなぜか

自分がどんな観点で
情報を評価しているか
見直してみましょう



「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**」 元ネタってどういうこと?
- 「**ち**」 違う情報って、例えばどの情報?



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、「サルノケノコナ」のサプリメントを紹介しているページがあったとして…

糖尿病の方に！

※治療を目的とする
ものではありません

「サルノケノコナ」のサプリメントでイキイキ、元気！

糖尿病に
苦しんでいた私も
飲むだけで
元気になりました

※個人の感想です

㈱いきいきサプリ

お客様満足度
95%！

※当社調べ

このサプリで
毎日**元気！**
とっても**効きます！**

喜びの声、続々！



山本医学博士

こんな図書の記述は、どこに注目する？

図書「**血圧を下げたければサルノケノコナを飲みなさい！**」

(埼玉久喜雄著 サル出版 2017)

「サルノケノコナ」を飲めば血圧が下がる！

サル大学の血圧研究チームが発表した研究結果によると、なんと、サルノケノコナを摂取した男女10名の血圧が劇的に下がったのです。

実験に参加した男女は、普段は運動をせず、塩分の多い食生活を送っていました。それが、2週間、サルノケノコナを飲むだけで、降圧剤並みの効果が出ました。サルノケノコナは、天然成分なので、薬よりずっと体に良いのです。

高血圧は、脳梗塞・心筋梗塞・動脈硬化を引き起こします！

死にたくないのなら、今すぐ！脅威の効果「サルノケノコナ」を飲みはじめなさい！

参考:『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)

実習2

「いなかもち」の観点から、先ほどの広告をもう一度評価してみましょう

- い … いつ の情報？
- な … なんのため に書かれた？
- か … 書いた人 はだれ？
- も … もとネタ は何？
- ち … ちがう情報 と比べた？

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!



調査・資料相談(レファレンス)サービス

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。

ご清聴いただきまして
ありがとうございました



信頼できる図書や
ウェブサイトを知りたい!
という方は、
11月25日(土)14時~15時半
講座「カラダと病気の情報を探そう」にも
ぜひご参加ください♪