

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

平成29年11月25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 インターネットで健康情報探し（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 自由検索
- 4 県立久喜図書館健康・医療情報サービスのご紹介

平成29年6月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 (63.1%)

内容 (複数回答の上位4項目)

◆老後の生活設計	53.5%
◆自分の健康	52.1%
◆家族の健康	42.1%
◆今後の収入や資産の見通	39.7%

健康に関する  
悩み

94.2%

(出典) 内閣府 「国民生活に関する世論調査」 (平成29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」



皆さんに  
質問です。

埼玉県マスコット「さいたまっち」

## 普段、健康情報を 何で探していますか？

本や新聞

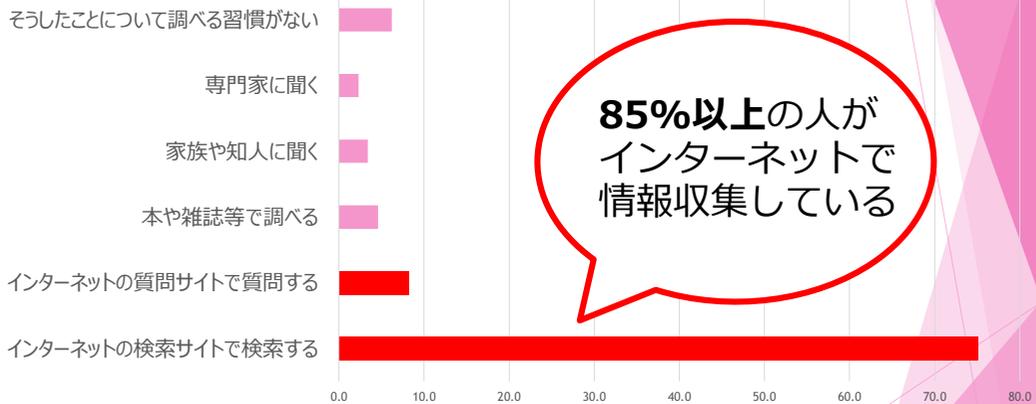
インター  
ネット

テレビ

病院

知人・家族

### 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)

その情報で、

大丈夫？



情報の「質」、  
「信頼性」は？



情報があふれる今の時代だからこそ、正しい情報を得て  
理解することが必要！

Googleで  
「骨粗鬆症 (こつそそうしょう)」  
を検索してみると・・・

Google 骨粗鬆症

すべて 画像 ショッピング ニュース 動画 もっと見る 設定 ツール

約 3,540,000 件 (0.40 秒)

**広告**  
骨の健康が気になりだしたら - 吸収されにくい栄養素を手軽に  
[広告] [www.suntory-kenko.com/カルシウム/マグネシウム](http://www.suntory-kenko.com/カルシウム/マグネシウム) ▼ 0120-898-310  
サントリーのカルシウム。吸収力と骨の形成力にこだわり！丈夫な骨作りをサポート  
幅広い世代の強い味方・サントリーの化粧品・サントリーの健康食品・CMでお馴染み  
サプリメント商品一覧・風邪にんじくの詳細・セサミンEXの詳細・マルチビタミンサプリ  
定期お届け/10%OFF - ¥900 - カルシウム&マグネシウム

**広告**  
骨の健康のために/トクホ飲料 - 《公式》  
[広告] [www.shop-yukimeg.jp/雪印メグミルク送料無](http://www.shop-yukimeg.jp/雪印メグミルク送料無)  
20代から50代の女性が、1日1本6ヶ月間飲用した結果  
定期購入まとめ買いでお得・雪印メグミルクの発見成分・販売実績7000万本突破  
サービス・特定保健用食品、牛乳由来の機能性成分、販売実績7000万本突破

**広告**  
骨粗しょう症になる前のケアに。 - タケダのカル  
[広告] [shop.takeda.co.jp/](http://shop.takeda.co.jp/) ▼  
加齢による骨密度の低下が気になる方に！カルシウムで効果的  
1日2錠でしっかり補う・カルシウム不足が気になる・水なしで服用できる  
通常お届け/60錠 - ¥2,400 - 約30日分・もっと見る ▼

**広告**  
骨粗しょう症 (骨粗鬆症) ホームページいいほね.jp(ihone.jp)  
ihone.jp/ ▼  
骨の健康に役立つ情報を集めたサイト。骨粗鬆症の予防や検査、治療法、骨の健康チェックも掲載し  
ています。

インターネット  
情報を読みとく  
スキルが大事

## 情報探しのポイント たとえば・・・

### サプリメント●●をのんだら糖尿病が治った！・・・？

(中山健夫 「健康・医療の情報を読み解く」 2008, p146-148)

#### 1 本当に治ったの？

- 血糖値の変動（偶然の影響）。
- 平均値への回帰。

#### 2 広告に載るのは（偶然）血糖が下がった数人の事例

飲んでいない人は  
どうなった？

#### 3 いったい何人がのんでいるのでしょうか？

#### 4 よくなっていない人は何人いるのでしょうか？

- 分母と分子で考える。

#### 5 同時にほかのこともしていませんか？

- そのときは食事療法も運動療法もきちんとやって、  
ふだん忘れがちな治療薬もしっかりのんでいた（交絡因子）。

#### 6 第一、広告が正直である保証はまったくない。

- 売るためには、「きわどい嘘」があつて当たり前。

「3た論法」

飲んだ

治った

効いた

## 情報探しのポイント インターネット情報を読むとき

健康・医療情報  
リサーチガイド@埼玉  
p 3 参照

「インターネット上の医療情報の利用の手引き」(日本インターネット医療協議会) 一部抜粋・要約

### 1 どんな情報を利用するか？・・・質の高い情報を利用する

情報提供の主体が明確か 営利目的ではないか 客観的な裏付けがある科学的な情報か  
公共の機関が提供しているか 常に新しい情報を 複数の情報を比較検討すること

### 2 どう利用するか？・・・情報利用は自己責任で

情報の利用は自己責任 疑問があれば専門家のアドバイスを

### 3 情報利用の結果は？・・・自ら検証する気持ちで、よりよい情報共有を

情報利用の結果を冷静に評価する トラブルに遭ったときは専門家に相談

## 参考文献

図書（県立図書館で借りられます）

- ・『患者のための医療情報収集ガイド』 北澤京子著  
筑摩書房 (ちくま新書) 2009.3 【490.4/か】
- ・『健康・医療の情報を読み解く』 第2版 中山健夫著  
丸善 (京大人気講義シリーズ) 2014.4 【490.4/けん】

ウェブサイト（リサーチガイドに載っています）

- ・「インターネット上の医療情報の利用の手引き」 (日本インターネット医療協会)  
(<http://www.jima.or.jp/userguide1.html>)

# 健康・医療情報 リサーチガイド @埼玉

お配りした冊子体のほか、  
ご自宅パソコンからもみることができます♪  
[https://www.lib.pref.saitama.jp/stplib\\_doc/reference/milestone/health\\_research.pdf](https://www.lib.pref.saitama.jp/stplib_doc/reference/milestone/health_research.pdf)



# 県立久喜図書館 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  
まで約 7200 冊！



「がん」は情報戦！  
身近な場所で情報を  
入手できるように…

★  
がん情報コーナー

★妊活情報コーナー



不妊治療から妊娠、出産、育児に関する資料が充実

発達障害など、活字を読むのがむずかしい方のための資料紹介コーナー



読書コーナー

★見て・聴いて・感じる

「健康・医療に関するイベント」



がん患者さんがご自身の体験を語ってくださいました。

★「がん患者の体験談を聴く」講演会



★「がん患者会パネル展示」

「がん患者会・支援団体9団体の活動をパネルで紹介

★「思いで語りで元気になる」回想法講演会



回想法の効果から実践方法のイロハまで、具体例にお話しいただきました。

# 「健康・医療に関する資料展」



肝臓の病気



食育



がんと仕事



生活習慣病予防



医療関係雑誌

# 県立図書館ウェブサイト内「健康・医療情報サービス」のページ



あなたの「調べる」を応援します

サイト内検索 サイトマップ

埼玉県立図書館 > 健康・医療情報サービス

## 健康・医療情報サービスのご案内

埼玉県立久喜図書館では、「健康・医療情報コーナー」を設置し、サービスに取り組んでいます。皆様のご意見をお聞かせください。(最終更新:2016年9月15日)

・埼玉県立久喜図書館 健康・医療情報サービスのご案内(2016年6月改訂) (PDF形式 945KB)

### 施設

- 健康・医療情報コーナーのご案内・本の探し方
- 見て・聞いて・感じる読書コーナー
- 生活情報コーナー
- がん情報コーナー

### 資料

- 健康・医療関係図書(久喜図書館新着図書)
- 読書ガイドライン
- 健康・医療関係雑誌(久喜図書館継続雑誌)
- オンラインデータベース

### 講座・講演会

### New Topics

- 済生会栗橋病院「健康すくすく」で掲載されました(2016.10.29)
- 「週刊朝日」10月14日号の記事に、ウェブサイトに掲載しました(2016.10.19)
- 「図書館で、がん相談」の記事をブログに掲載しました(2016.9.28)
- 今年も「ルー・フォーライフ・ジャパン 2016」に参加しました！(2016.9.17)
- 「がん患者の体験談を聞く」感銘のうちに終了いたしました(2016.8.22)
- 埼玉県済生会栗橋病院と当館の連携について機関誌に掲載いただきました(2016.8.26)

資料  
リスト

イベント  
情報

お役立ち  
リンク集

などなど、大充実！

## 調査・資料相談

お困りのとき、ご自身で  
調べきれない情報探しは  
ぜひ司書まで！

### 例えば・・・

- ・参加できる患者会を探している。
- ・がん治療中の食事についての本は？
- ・家族が患っている病気についてのガイドラインがみたい。
- ・医療系の論文についての情報がほしい・・・

などなど



埼玉県マスコット「さいたまもち」

ご参加いただきまして  
ありがとうございました



埼玉県マスコット「コバトン」