

もっと詳しく知りたい方へ（図書）

長崎市立図書館所蔵の医療・健康情報の探し方や注意点について書かれている図書の一部をご紹介します。

『患者のための医療情報収集ガイド』

北澤 京子／著、筑摩書房、2009 年

内容：インターネットの普及により、医療情報は公開され、医学はめまぐるしく変化・発展し、ひとつの病に対する治療法もひとつではなくなってきた。自分にピッタリの、質の高い医療情報を手に入れるテクニックを紹介する。

『健康になれない健康商品 なぜニセ情報はなくならないのか』

佐藤 健太郎／著、春秋社、2016 年

内容：「※効果には個人差があります」の本当の意味は？ 医者や大学教授のお墨つきはどれだけ信用できる？ 製薬会社の研究者だったサイエンスライターが、メディアにおどる健康情報の表と裏を、わかりやすく解説する。

『ヘルスリテラシー 健康教育の新しいキーワード』

福田 洋ほか／編著、大修館書店、2016 年

内容：「ヘルスリテラシー」とは、健康や医療に関する情報を入手し、理解し、評価し、活用する力。ヘルスリテラシーとその向上のための「健康教育」について、理論から実践まで網羅的に解説する。

『市民のための健康情報学入門』

戸ヶ里 泰典ほか／編著、放送大学教育振興会、2013 年

内容：健康的な生活を送るために、情報収集し、主体的に意思決定し、行動することが求められている。近年脚光を浴びているヘルスリテラシーを身につけるべく、健康にかかわる意思決定に役立つ知識やものの見方・考え方を紹介する。

『健康・医療の情報を読み解く 健康情報学への招待』

中山 健夫／著、第 2 版、丸善出版、2014 年

内容：生・老・病・死に向き合うとき、人間を支え、励ます情報・コミュニケーションとは何か？ 疫学や EBM の考え方をもとに、身近な事例の紹介を通じて健康や医療の情報の読み解き方をわかりやすく解説する。

もっと詳しく知りたい方へ（WEB）

・健康を決める力

【URL】 <http://www.healthliteracy.jp/>

・日本インターネット医療協議会

【URL】 <http://www.jima.or.jp/>

・医療情報サービス Minds

【URL】 <http://minds.jcqh.or.jp/>

（最終確認日：2018 年 3 月 15 日）

ひとりでは情報探しが難しい！
そんな時は・・・

2階 レファレンスカウンター

へお越しください

レファレンスカウンターでは、図書館の資料や商用データベース等を使って、みなさまの調べ物のお手伝いをします。

「どの本に載っているかわからない」「本の探し方を教えてほしい」等、お気軽にご相談ください。

※ご相談内容等、
図書館利用上の
個人情報厳守します。



図書館での医療・健康情報の提供について

1. 特定の治療法、薬を薦めるものではありません。
2. 特定の病院、医師を薦めるものではありません。
3. 病気に関する情報・知識は常に変化していますので、図書館の情報が全てではありません。
4. 皆さまの求める情報・知識と完全に一致するものが得られるとは、限りません。
5. 図書館員は、医学の専門家ではありませんので、病気の診断や治療について判断を必要とする問題には回答できません。

医療・健康 情報

を見極めるポイント

質の良い
情報とは？

どの情報を信じる？

医療・健康に関する情報の取り扱いでお困りのときに、ご活用ください。

【お問い合わせ】
長崎市立図書館
〒850-0032 長崎市興善町 1-1 電話：095-829-4946
<http://lib.city.nagasaki.nagasaki.jp/>

🍀 質の良い情報とは？

わたしたちの周りにはたくさんの情報があふれています。

- 「どのようにして正確な情報を探すのか」
- 「手に入れた情報をどう判断したらよいのか」
- 「自分にとって必要な情報はどれなのか」

多くの情報が飛び交うなかで、できるだけ新鮮で、信用できる情報（質の良い情報）が手に入るように、図書館は市民の皆さまを支援します。

🍀 こういう本、見たことありませんか？

⚠️ 単純な表現や不安を煽るような表現

「〇〇を食べれば治る！」「〇〇は3日で治る！」というように誇大な表現や都合の良いことを過度に強調しているものは、要注意です。



⚠️ 広告や宣伝が目的

最初は医療・健康に関することが書かれていても、読み進めていくと商品の説明や購入方法が書かれていることがあります。情報を提供することで誰が利益を得るのか、情報提供者の目的にも注目しましょう。

⚠️ 裏づけされていない情報

著者の考えを裏付けるデータがなかったり、出典が不明確だったりすることが、まれにあります。医療の場では、科学的な根拠に基づいて一定の水準とされている方法で治療が行なわれます。著者の考えとともに、先行研究の論文や記事、データ等が正確に引用されていて、元のデータを見たいと思ったときに見ることができれば、著者の考えの根拠が分かり、その情報の質は高くなります。

🍀 情報を読む前のポイント

①情報の発信者や発行元は書かれていますか？

“情報を提供している人がはっきりしている”ということは、その情報に責任を持っているということです。そのため、情報の質にも期待が持てます。また、発信者の名前、所在地、連絡先が明記されていることで、実際に情報提供者が実在していることが分かるほか、疑問に思ったことを問い合わせることもできます。

②いつ発信された情報ですか？

本や雑誌等の出版物であれば出版年、インターネットであれば更新年月日をチェックしましょう。

医療・健康に関する研究は日進月歩。常に新しい情報が発信される世界です。診療ガイドライン*が5年程度で改訂されることが多いため、市立図書館ではテーマによって発行から5年以内に発売された本を、書架に並べるよう努めています。

※診療ガイドラインとは…

特定の病気について、必要な診断や治療の方法を具体的に示した基準。診療指針。(参照：『日本大百科全書』)

③公的医療機関、研究機関から提供されている情報ですか？

客観性が高く、内容に偏りが少ない情報を手に入れるために、公共機関（国や都道府県市町村等）が運営している病院等の動向もチェックしましょう。民間の病院等でも分かりやすい情報を発信していることはありますが、あわせて見ることをおすすめします。

インターネットでは、ウェブアドレス（URL）のドメイン名から、信頼できる機関かどうかを判別することもできます。

(例) http://www.***.co.jp/

ac.jp (大学などの学術研究機関に使われる)

lg.jp (地方公共団体などに使われる)

go.jp (政府機関などに使われる)



🍀 情報を読むときのポイント

①「本当かな？」と疑問を持つ

どんなに気をつけていても、情報が正確なのか、自分に必要なものなのか、はっきりと判断することは非常に難しいものです。だからこそ、情報発信者が明確で、新しい情報でも、内容を信じる前に「本当かな？」と疑いながら読んでみてください。医療の情報は、疑いながら見るくらいがちょうどよいのです。



②複数の情報を比べてみる

テレビや本、インターネットでは、いろいろな立場の人がさまざまな考えを発信しています。同じ内容について話していても、立場によって見る角度や考え方が異なるので、少しずつ違うことを言っていることがあります。ひとつの情報だけを信じるのではなく、複数の情報を読み比べて、自分に必要な情報を選びましょう。

③情報を扱うのは自己責任

情報を信じ、その情報を元に物事を選択する…これは全てあなたが行なうことです。もし、その情報に振り回されることがあっても、情報を発信した人が責任を取ってくれることは、ほばないでしょう。後悔をしないために、情報を見るときは冷静に、慎重に。そして、内容が正確であっても自分にはつらい情報、感情を揺さぶるような体験談などを見るときなどは一呼吸おき、情報と気持ちに距離をおいてみるなど、対処するとよいでしょう。

④分からないことは、専門家に尋ねる

もし、情報の波に飲まれそうになったら、だれかに相談してください。医療・健康に関する情報は専門用語も多く、自分だけで理解するのが難しく感じられることがあるかもしれません。治療法に疑問があるときは主治医に、主治医に相談しづらいことは病院の相談室や第三者機関に。家族やあなた自身のために、ひとりで悩まずに頼ってください。誰かに尋ねることは、恥ずかしいことではありません。