

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。

『健康情報は8割疑え！京大医学部のヘルスリテラシー教室』
中山 健夫／著、法研、2021年（2階フロア498ナ）

「情報を見極めるための8つの掟」「メディア情報との付き合い方」など、健康情報を読み解き活用するためのヘルスリテラシーを身につける方法を紹介します。

『これからのヘルスリテラシー 健康を決める力』
中山 和弘／著、講談社、2022年（2階フロア498ナ）

医学的な基礎知識がなくても、ヘルスリテラシーが身につく一冊。信頼できる情報としてのエビデンス、情報の信頼性の確認方法など、わかりやすく詳細に解説する。

『テーマ・ジャンルからさがす健康情報の本 2021』
DB ジャパン／編集、DB ジャパン、2023年（参考資料R498テ）

健康法、闘病記、病気情報、食生活など幅広い分野をカバーした健康情報本の索引。2021年に日本で刊行された健康に関する本1123冊を、テーマ・ジャンル別に分類して収録。

もっと詳しく知りたい方へ（WEB）

・健康を決める力

【URL】 <https://www.healthliteracy.jp/>



・日本インターネット医療協議会

【URL】 <https://www.jima.or.jp/>



・Minds ガイドラインライブラリ

【URL】 <https://minds.jcqhc.or.jp/>



（最終アクセス日：2023年12月1日）

調べてみたけれど、わからない
そんな時は・・・

2階 レファレンスカウンターまで お越しく下さい

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などを使って
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」など
お気軽にご相談ください。

※ご相談内容など、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内容には回答できません。

医療・健康 情報

を調べる・見極める

質の良い情報とは？

情報を探するときのポイントって？

医療・健康に関する情報を探すときに、
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
<https://lib.city.nagasaki.nagasaki.jp/>



（図書館ホームページ）

2023年12月発行

🍀 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、図書館はみなさまを支援します。

🍀 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をしているもの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

裏づけるデータがなかったり、出典が不明確だったりする情報が、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れば、元のデータを見たいときに見ることができ、根拠が明確になるので、その情報の質が高くなります。

🍀 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、当館では医療や健康に関する本は発行から5年以内に発売されたものを、書架に並べるよう努めています。

※診療ガイドラインとは…

医療の質や費用対効果、適切さ、平等性、安全性などを勘案しながら実地診療を行うには、どのようにしていけばよいかを示す基準。(引用：『図解看護・医学事典』医学書院、2017年)

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、発信機関を判別することもできます。

(例) https://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「本当かな？」と疑いながら読んでみてください。

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ります。ひとつの情報だけを見て信じるのではなく、複数の情報を比べて、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、その情報を基に物事を選択する…これは全て自分自身が行なうことです。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、ほぼないでしょう。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。

