

病気の調べ方 ーもっと調べるには

病気について、基本情報はわかったけれど、より詳しい情報、専門的な情報を調べたい……
そんなときに役立つ本やウェブサイト等をご案内します。



1 特定の病気についてインターネットで調べる



Q. インターネットで色々情報は出てきたけど、この情報は信頼できるのかな……



インターネット上の情報源で、信頼性の高い情報を調べるには……

◆官公庁、学会等のウェブサイトを活用する

国（厚生労働省）や地方自治体等の官公庁のウェブサイトのほか、各種学会等のウェブサイトで、信頼のおける情報を得ることができます。病気の概要を調べて、受診科が確認できたら、その科に関連する学会のウェブサイトを確認してみましょう。その受診科が扱う病気の概要や Q&A、専門医・医療機関のリスト等が載っている場合があります。

※以下は一例です

🌐 「分野別の政策一覧 > 健康・医療 > 健康」（厚生労働省）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/index.html

感染症や熱中症、薬剤耐性（AMR）等、様々な項目について、基礎知識や関連施策等をまとめている。



🌐 「とうきょう脳卒中・心臓病ガイド」（東京都保健医療局）

<https://www.hokeniryu1.metro.tokyo.lg.jp/junkanki-portal/index.html>

脳卒中や心臓・血管の病気の概要や医療機関情報、各種支援制度や予防等についての情報を紹介。



🌐 「東京都アレルギー情報 navi.」（東京都保健医療局）

<https://www.hokeniryu.metro.tokyo.lg.jp/allergy/>

アレルギー疾患に係る基礎知識、対応・対策、緊急時の対応、ガイドラインや出版物、医療機関等の情報を提供。



🌐 「東京都の認知症ポータルサイト とうきょう認知症ナビ」（東京都福祉局）

https://www.fukushi1.metro.tokyo.lg.jp/zaishien/ninchishou_navi/index.html

認知症の基礎知識や相談窓口、研修・講座等の情報を紹介している。



🌐 「こころの情報サイト」（国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター）

<https://kokoro.ncnp.go.jp/>

心の健康や病気の基礎知識のほか、相談先や助成・支援制度等のサポートに関する情報がまとめられている。



🌐 「難病情報センター」（公益財団法人 難病医学研究財団）

<https://www.nanbyou.or.jp/>

医療費助成対象疾病を中心とした難病について、病気の解説や患者会の情報等を掲載。



 「一般の皆様へ」(公益社団法人 日本産科婦人科学会)

<https://www.jsog.or.jp/citizen/375/>

産科・婦人科の病気の解説が掲載されているほか、産婦人科専門医の検索システム等、様々なコンテンツを公開。



※がんについて調べる際には、健康・医療情報サービス調べ案内「がんに関する情報の調べ方」をご覧ください。

https://www.library.metro.tokyo.lg.jp/search/research_guide/health_medical/list_pathfinder/index.html



インターネット上で調べものをする際には……

インターネットは、最新情報を素早く知ることができる、とても便利なツールです。しかし、誰でも自由に発信できるため、不確かな情報もたくさんあります。1つのウェブサイトを見て信じるのではなく、複数のウェブサイトや本、新聞などを確かめ、信頼できる情報が見極めることが大切です。また、1つの事柄について、いろいろな意見や考え方があることにも注意が必要です。本でも同様ですが、インターネット情報を活用する際には、特に次のことに注意しましょう。

◆確認しよう！チェックリスト

☑ 発信者は誰か

- ・官公庁（国や地方公共団体）作成のものは、信頼性が高いと言えます。
- ・個人であれば、氏名と所属は事実か、所属内での検索や名簿で確認できるか等を確認しましょう。

☑ いつの情報か

- ・公開日（本であれば、出版年）を確認しましょう。
- ・特に、健康や医学については、他の分野以上に、日進月歩で情報が変化していきます。掲載された情報が、いつ時点のものか、いつ更新されたのかを必ずチェックする必要があります。

☑ 情報源ははっきり書かれているか

- ・「参考文献」が載っていると、その情報の根拠を知ることができ、信ぴょう性が上がります。

☑ 何のための情報か

- ・商業目的で商品やサービスを買うことを促すための広告ではないか、その情報提供により、誰かが何らかの利益を得ることになっていないか等を見極めましょう。

☑ 複数の情報源を見たか

- ・本でもウェブサイトでも、必ず複数の本やウェブサイト等を確認しましょう。

このほか、インターネット上の医療情報を活用する際の注意点については、以下のウェブページに詳しくまとめられています。

 「医療情報利用の手引き」(日本インターネット医療協議会)

<http://jima.or.jp/riyoutebiki/>



 「インターネット上の保健医療情報の見方」(中山和弘(聖路加国際大学))

https://www.healthliteracy.jp/internet/post_10.html



2 診療ガイドラインを調べる



Q. 病院では△△の治療方法を勧められたけど、他に適した治療方法はあるのかな？



治療方法で悩んだら、診療ガイドラインを見てみましょう

診療ガイドラインとは、特定の病気について、科学的根拠に基づいて最適と考えられる治療法を提示する文書※のことです。書籍として刊行されるもののほか、インターネット上で概要や本文が見られる診療ガイドラインもあります。

※あくまで「一般的な」治療法を提示するもので、全ての患者さんの状況に必ずしも当てはまるとは限らないことに注意。



「Minds ガイドラインライブラリ」(公益財団法人 日本医療機能評価機構)

<https://minds.jcqhc.or.jp/>

日本で公開された診療ガイドラインや一般向けの「ガイドライン解説」等の情報を紹介。



「東邦大学・医中誌 診療ガイドライン情報データベース」(東邦大学医学メディアセンター／医学中央雑誌刊行会)

<https://guideline.jamas.or.jp/>

主に日本の学会等の機関で作成・翻訳された診療ガイドラインの情報が検索可能。



■『診療ガイドライン UP-TO-DATE』 門脇孝, 小室一成, 宮地良樹／監修 メディカルレビュー社
疾患ごとに参照すべき診療ガイドラインの名称と、そのポイント、疾患の定義や治療方針等がまとめられている。



書籍として刊行されている診療ガイドラインの探し方

◆都立図書館蔵書検索で検索する

病名や分類・件名と、キーワード<ガイドライン> <ガイド> <標準治療> <指針> 等を掛け合わせて検索します。
医療従事者向けの資料のほか、患者向けに診療ガイドラインを解説した書籍が刊行されている場合もあります。

例えば、乳がんの診療ガイドラインを調べるなら……

件名	乳癌	を含む	and
キーワード	ガイドライン	を含む	

■『乳癌診療ガイドライン 1』(治療編 2022 年版) 日本乳癌学会／編 金原出版 2022.6 第 5 版
「乳癌診療ガイドライン」2022 年版の「治療編」。他に「疫学・診断編」がある。

■『患者さんのための乳がん診療ガイドライン』2023 年版 日本乳癌学会／編 金原出版 2023.1
「乳癌診療ガイドライン」2022 年版を基に、患者向けに Q&A 方式で分かりやすく解説している。
出版者ウェブサイト上では、この資料の概要や質問集が公開されている。



「患者さんのための乳がん診療ガイドライン 2023 年版」

<https://jbcs.xsrv.jp/guideline/p2023>



3 雑誌記事・論文を調べる



Q. もっと新しい情報や専門的な情報を調べるにはどうしたらいいんだろう？

 「**国立国会図書館サーチ**」(国立国会図書館)

<https://ndlsearch.ndl.go.jp/>

国立国会図書館が所蔵する雑誌の記事(一部)が検索できる(本文は基本的に見られない)。



 「**J-STAGE 科学技術情報発信・流通総合システム**」(科学技術振興機構)

<https://www.jstage.jst.go.jp/browse/-char/ja>

国内の学術文献を検索できるデータベース(本文がPDF等で公開されている場合も多い)。



 「**PubMed**」(米国国立医学図書館)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>



海外の医学系論文が検索できるデータベース(英語 本文が見られる場合もある)。

さらに調べるには…

図書館の契約データベースをご活用ください(※本文や抄録は一部の論文のみ収録)。

 データベース「**医中誌 Web**」(医学中央雑誌刊行会) ※都立図書館の契約データベース

国内発行の医学薬学等の文献情報が調べられる。

 データベース「**JDreamⅢ**」(G-Search) ※都立図書館の契約データベース

海外文献を日本語から検索できる。

【東京都立中央図書館の健康・医療情報サービス】

東京都立中央図書館では、健康や病気、くすりや医療制度まで、皆様が幅広い健康・医療関係情報にアクセスできるように、1階に健康・医療情報コーナーを設けて、調査をサポートしています。

図書館のウェブサイトでも、コーナーのご紹介や、調べ案内などを掲載しています。



「**健康・医療について調べる**」(東京都立図書館)

https://www.library.metro.tokyo.lg.jp/search/research_guide/health_medical/index.html



「**闘病記文庫**」

病気の体験を患者さん本人や身近な人が綴った手記を「**闘病記**」と言います。

東京都立中央図書館の健康・医療情報コーナーに、病気別に闘病記を並べた「**闘病記文庫**」を設置しています。

「**闘病記文庫**」に置いている本は、図書館のウェブサイトでもリストを公開しています。

https://www.library.metro.tokyo.lg.jp/search/research_guide/health_medical/toubyouki/index.html



【健康・医療情報サービスのご利用にあたって】

- ・このサービスは、資料や情報の提供のみを行うものです。医療上のアドバイスはいたしません。
- ・診断、治療、薬についての判断はいたしません。
- ・都立図書館は、このサービスを利用される方のプライバシーを守ります。