

一般向けパスファインダー

健康・医療情報を調べる



健康や医療は、私たちの生活から切り離せないものです。でも、いざ自分や家族の体調が悪くなると、どうすればいいかわからなくて慌てたり、逆に症状を軽く見て対処が遅れてしまったり、処方された薬の詳細がわからなくて困ったりすることはありませんか？

このパスファインダーでは、そのような悩みや疑問、不安解決の手助けとなる資料の一部をご紹介します。

- ★ 各資料の詳細は、蔵書検索システム（OPAC）でご確認ください。
（所蔵館によって、分類番号などが異なる場合があります）
- ★ 図書館では、資料や情報の提供は行えますが、健康相談や、診断・治療・薬についての判断など、医療上のアドバイスは行えません。ご了承ください。

① 健康・医療情報を調べる上での注意点

健康・医療情報を調べる際には、
以下の点にご注意ください！

★ 疑問や不安を感じたら、医師に相談しましょう。

- ・ ご紹介した書籍などの情報をもとに、医師に処方された薬の使用方法を自己判断で変えたり、使用を中止したりするのはおやめください。疑問や不安が生じた場合は、必ず医師に相談しましょう。

★ 新鮮な情報かどうか確認しましょう。

- ・ 発行から時間が経った紙媒体の資料は、情報が古く、間違っている場合もあります。また、最新の情報を調べているときは、図書資料だけではなく、インターネットを検索してみるのも有効です。
- ・ ご紹介した資料に載っている医療機関の情報は、資料の刊行当時の情報です。受診の前に、当該医療機関にお問い合わせください。

★ ランキングや口コミは参考情報と考えましょう。

- ・ 病院ランキングや口コミなどの情報は、評価方法・基準などに注意し、あくまで参考情報と考えましょう。



② 蔵書検索システム（OPAC）で調べるには

図書館の本は、蔵書検索システム（OPAC）を使って調べられます。
OPACは、図書館内の端末機か、図書館ホームページから利用できます。

<図書館内の端末機から検索するとき>

<図書館ホームページから検索するとき>

★OPAC の詳しい使いかたを知りたいときは、画面右上の「？」マークのところに
あるヘルプページ、または、図書館ホームページ（トップ>パスファインダー）の
「パスファインダー 基礎編その1」のページをご覧ください。

③ 病気の詳細を知りたいときは

特定の病気について、症状やその対処方法を知りたいとき、または、症状から病名を調べたいときには、病気の事典が頼りになります。日々新しい情報が更新されている Web サイトも、上手に活用してみましょう。



『家庭の医学 すぐわかるよくわかる』

主婦の友社／編集・発行、2018 年（598 シ）

部位別・病気別の症状や治療についての解説のほか、漢方薬やツボ、ホームケアの情報を豊富に掲載している。巻頭には健康・長寿によい料理とがんの知識の特集、巻末には介護と応急手当の特集あり。



『病気がわかる事典 家庭の医学』

山川達郎・林田康男／監修、成美堂出版／発行、2021 年（598 セ）

子どもや女性、高齢者まで網羅した約 1400 の病気について解説。現在の症状から疑われる病名がわかる一覧表から、該当するページに行ける作りになっている。応急処置や検査、介護などの情報も豊富。



『病気がみえる』vol.1-vol.15

医療情報科学研究所／編集、メディックメディア／発行、
2017-2022 年（R492 イ）

消化器・感染症・血液・眼科など、体の部位や診療科目を一冊ずつに特化した解説書。医療関係者向けだがイラストや写真が豊富で、所見や症状の鑑別、治療についてくわしく知ることができる。



『らくらくあんしん0～6才の病気とホームケア』

加部一彦／監修、学研プラス／発行、2022 年（598 力）

症状別の病気チャートで予想される病気を調べられる便利な 1 冊。ホームケアのポイント、病院を受診する目安、検診の基礎知識など、イラストや写真を使ってわかりやすく解説。



「MSD マニュアル 家庭版」 MSD／運営

(<https://www.msdmanuals.com/ja-jp>)

100 年以上の伝統がある医学書『メルク・マニュアル』の Web 版。主要な病気について、症状・診断・治療法などを調べられる。写真やイラスト、動画も豊富で、知識を試せる医学クイズもある。

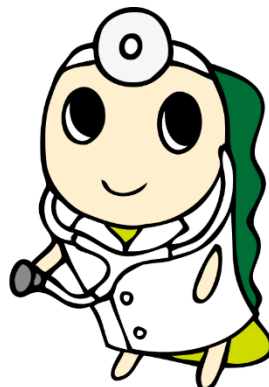


「国立がん研究センターがん情報サービス」

国立がん研究センター／運営

(<https://ganjoho.jp/public/index.html>)

各種がんの概要や治療方法、療養中のケアや予防、検診について、わかりやすく解説されている。がん診療を行っている全国の医療機関を探せる「病院を探す」ページも便利。





「東京都こども医療ガイド」 東京都福祉保健局／運営

(<https://www.guide.metro.tokyo.lg.jp/>)

子どもの病気の情報や、事故・ケガの対処法、相談窓口などがまとめられたサイト。子育てのアドバイスや予防接種、健診の受け方、子どもの薬の基礎知識なども掲載。

—闘病記・患者会について—

「闘病記」は、病気と闘う患者やその家族、彼らを支える人々
が書いた、治療などの記録です。病気と向き合う心情、治療の
過程などがリアルに語られています。

インターネット上には出版されている闘病記を集めて紹介し
ているサイトがあります。病名からさがすこともでき、大変便利
です。

- ・東京都立中央図書館 公式ホームページ 闘病記文庫のリスト
(https://www.library.metro.tokyo.jp/search/research_guide/health_medical/toubyouki/index.html)

そのほか、病気ごとに患者会やコミュニティサイトがある
場合があります。

- ・公益財団法人 難病医学研究財団 難病情報センター
(<https://www.nanbyou.or.jp/entry/1364>)

「患者団体一覧」のページに、患者会のリストが紹介されています。

④ 特定の薬について調べたいときは

「薬自体は持っているけど、何の薬かわからなくなってしまった」「この薬の服用のタイミングや副作用、服用時の注意事項は？」といったお悩み・疑問に答えてくれるのは、薬の事典です。

調べる前にチェック！！

薬は、主に医療用と一般用の2種類に分類できます。
薬について調べる前に、その薬は医療用なのか一般用なのか確認しましょう。

- (1) 医療用医薬品 : 医師などの判断で処方される医薬品。
基本的に処方箋が必要。
- (2) 一般用医薬品 : 薬局などで消費者が購入できる医薬品。
処方箋は必要ない。

(1) 医療用医薬品（医師から処方された薬）を調べたい



『医者からもらった薬がわかる本』

医薬制度研究会／著、法研／発行、隔年刊（499イ）

薬剤名や病名、識別コード(※1)から調べることができる。各薬の概要や使用上の注意に加え、妊婦・授乳婦・小児での安全性も記載。先発医薬品とジェネリック医薬品(※2)の価格の差がわかりやすい。



『くすりの事典 病院からもらった薬がよくわかる』

片山志郎／監修、成美堂出版／発行、年刊（499セ）

製品名・成分名から調べることができる。ジェネリック医薬品も多数掲載。識別コード一覧はないが、巻頭には、掲載されている薬の半数のカラー写真が紹介されており、写真からさがすことも可能。



『JAPIC 医療用医薬品集』

日本医薬情報センター／編集・発行、年刊（R499二）

赤い表紙が特徴。医療現場で使用されている医薬品について、製品・組成・効能・副作用などを詳細に記載。さらに、併用してはいけない薬についても詳述されている。別冊『薬剤識別コード一覧』あり。



「くすりのしおり」 くすりの適正使用協議会／運営

(<https://www.rad-ar.or.jp/siori/>)

医療用医薬品や注射薬が検索できるサイト。添付文書より易しい表現でコンパクトにまとめられているのが特徴。英語版も数多く作成されている。

※1 識別コード

薬本体にかいてある数字やアルファベットのこと。

※2 ジェネリック医薬品

成分などが先発医薬品と同一のため、臨床試験などを省略して承認された「後発医薬品」。先発品と同じ効果で価格を抑えることが期待されている。



(2) 一般用医薬品（薬局などで自分で買える薬）を調べたい



『ドラッグストアで買える あなたに合った薬の選び方を頼れる薬剤師が教えます！』

児島悠史／著、羊土社／発行、2022 年（499 コ）

日常生活で出会う、ちょっとした症状に対する薬の選び方や、使いどころをわかりやすく解説。偏った情報で誤った判断をしてしまわないよう、参考文献、公的機関の Web サイト、専門家の書籍も紹介。



『JAPIC 一般用医薬品集』

日本医薬情報センター／編集・発行、年刊（R499 ニ）

青い表紙が特徴。市販されている医薬品を網羅しており、いわゆる飲み薬だけでなく、消毒薬や殺虫薬などの公衆衛生用薬も収録。薬効別に配列され、添付文書データを記載している。



「おくすり検索」

セルフメディケーション・データベースセンター／運営

(<https://search.jsm-db.info/>)

一般用医薬品を中心とした検索サイト。錠剤やカプセル剤、顆粒剤などの薬の形からも検索が可能。包装の画像も掲載しており、視覚的にもわかりやすい。

⑤ 医療機関について調べたいときは

「〇〇科がある病院は？」「△△の検査を行っている病院は？」「手術実績のある病院は？」といった、医療機関に関する調査をしたいときには、下記のような病院ガイドが役に立ちます。



『日経実力病院調査』

日経 BP 日本経済新聞出版本部／発行、不定期刊（498.1 二）

がん・心臓弁膜症・脳動脈瘤について実績・運営・施設の指標から約3200院の実力を測定。また医療体制についても評価・格付け。その他最新医療やコロナ、認知症などの最前線を紹介する記事も充実。



『手術数でわかるいい病院』

朝日新聞出版／発行、年刊（498.1 ア）

病気ごとに手術数が多い上位の病院をランキング形式で紹介。特設サイト（<https://dot.asahi.com/goodhospital/>）で内容の一部を閲覧することも可能。



「東京都 医療機関・薬局案内サービス」

東京都福祉保健局／運営

（<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq13/qqport/tomintop>）

東京都内にある医療機関・薬局を、様々な条件で検索できる。現在診療中の医療機関や、人間ドックや予防接種を行っている医療機関、近くの薬局を探せるほか、対応できる外国語からも探せる。

⑥ 実績・定評のある医師をさがしたいときは

実績のある専門医や実力に定評のある医師をさがしたいときは、専門医ガイドを参考にしてみてもいい。



『頼れるドクター 新宿・中野・杉並・吉祥寺』

ギミックドクターズ・ファイル編集部／発行、年刊（498.1 キ）

インタビュー記事を中心に、医師の診療方針、得意分野、人柄などを記載した、エリア別のガイド。当図書館では、杉並エリアが収録されているものを所蔵している。



『名医を探せ！ 注目の専門病院』

毎日新聞出版／発行、2020 年（498.1 マ）

脊椎脊髄病、人工関節置換術、内視鏡手術、認知症、回復期リハビリなど、特定の疾患や手術の情報に特化。これら専門性の高い治療を行う医師の紹介と、全国の医療機関のリストを掲載している。



『時事メディカル』

時事通信社、キョーイク／運営

(<https://medical.jiji.com/>)

健康や医療に関する情報が集約されたサイト。ニュースや記事のほか、「ドクターズガイド」では病名、診療科から医師を探すことができる。「家庭の医学」では体の気になるところから病気を検索できる。

—救急車を呼ぶべきか迷ったら—

急なけがや体調の変化があったとき、または深夜など、すぐに病院に行くべきか、様子をみていいのか、判断に迷うことがあります。そんなときは、電話**#7119**（東京消防庁救急相談センター）で、全日24時間、相談が可能です。

自動音声ののち、医師や看護師ら相談員が応答し、受診できる医療機関の紹介や、緊急性が高い場合には救急車の出動要請を行います。子どもから高齢者まで、全年齢が対象です。

#7119 または **03-3212-2323**（23区）
042-521-2323（多摩地区）

なお、同じ**#7119**でインターネットを検索すると、「東京版 救急受信ガイド」のページがヒットします。このサイトでも、病気やけがの緊急度のチェックが可能です。

（<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/tfd/hp-kyuuiimuka/guide/main/index.html>）

また、契約している生命保険に Web や電話による健康・医療相談サービスが付帯している場合があります。使い方を確認しておき、上手に活用するといいいでしょう。

杉並区立中央図書館

2013年1月1日発行

2018年3月1日改訂

2021年2月1日改訂

2023年3月1日改訂

（代表）03-3391-5754