

早いもので、にしわき乳がん市民公開講座も7回目となりました。

日本人の2人に1人ががんになり、全がんの5年生存率が60%を越え、まさしく、誰もががんになりえ、がんとともに生きる時代となりました。すなわち、いつなごとき、ご自分があるいはご家族ががんの告知を受けるかもしれないご時世です。

がんと診断されて、冷静でいられる人はなかなかいないことと思います。不安ななか、治療の説明を受けて、いろいろと選択を迫られることとなります。しかし、「がんと診断されても、一刻を争うことは少なく、落ち着いて信頼できる情報を集めることが大事です」、と昨年の講師の垣添忠生先生がおっしゃられていました。

これを受けて今年は、ぜひとも「信頼できる情報の探し方」をテーマにしようと考えていました。このテーマにぴったりの講師として、鳥取県立図書館司書の佐伯真由佳先生にお越しいただけたのは、本当に嬉しいことでした。

いつもとおり少数精鋭の会となりました（スタッフを含めて25人くらいの参加）。集まられたみなさんは熱心にお話を聞かれ、かつ質問もされていました。

佐伯先生のお話の中で、「医療・健康情報、確認するポイントは、いなかもち」がとても役に立つと思いました。いつの情報か（い）、何のために書かれたか（な）、書いた人はだれか（か）、元ネタ（根拠）は何か（も）、違う情報と比べたか（ち）です。これは本でもインターネットでも大事なチェックポイントだそうです（聖路加国際大学「ヘルスリテラシー学習用eラーニング教材より」）。先生から実際に「いなかもち」を使って、情報をより分ける簡単な例題も出していただき、みんなで楽しく学ぶことができました。

そして図書館で読みたい本を探すコツも教えて頂きました。検索時に、「検索に使う言葉が大切（例 大腸がん/大腸癌の両方で検索してみる）、単語で区切って探すと、検索結果が増える、タイトルをうろ覚え――そんなときは、「ひらがな」で検索するとよい、はとも役立つコツですね！

がんと診断されたときの情報として、ちょっと専門的ではありますが、一番信頼できるのは、何と言ってもそれぞれのがん種の診療を行っている学会による「診療ガイドライン」です。インターネット上で見ることができるものもあり、Mindsガイドライブラリにまと

められていると教えて頂きました (<https://minds.jcqhc.or.jp/>)。国立がん研究センター一等のパンフレットは一般向けに書かれており、かつ信頼性の高い情報源です（当院の地域連携室前のパンフレットがそうです。ぜひお手にとってみてください）。詳しくは国立がん研究センターがん情報サービス (https://ganjoho.jp/public/ga_links/brochure/cancer.html) をご参照ください。

視覚障害のある方向けの医療情報も教えて頂きました。国立がん研究センターがん情報サービス (<https://ganjoho.jp/public/universal/index.html>)、糖尿病情報センターや肝炎情報センターの音声資料です。今回のご講演の冒頭で、鳥取県立図書館の説明を先生が手話でされているところを紹介されていました。

インターネット検索のコツとしては、「い」（いつの情報か——最終更新）、「か」（書いた人はだれか——「ドメイン」指定）だそうです。たとえば Google（グーグル）の検索画面の「設定→検索オプション→最終更新、サイトまたはドメイン」、で知ることができます。Yahoo（ヤフー）の検索画面でも、条件設定からページの最終更新日やドメインを絞って検索することができます。ドメインとは、インターネットに接続するネットワークの組織名を示す言葉だそうです。たとえば 政府の機関や省庁等（厚生労働省、国立がん研究センター、国立病院機構）のドメインは「go.jp」、地方自治体（自治体の検診情報や県立がんセンター）は「lg.jp」、大学等（大学病院や大学医学部）は「ac.jp」です。ドメインを絞って情報検索をすることで知りたいことをより効率よく信頼性の高い情報を集めることができます。これらのことを、実際にスライドでお示しいただきながら分かりやすく説明してくださいました。

今回の会場はみらいえで、市立図書館が併設されていますので、佐伯先生のご講演のあと、市立西脇図書館長の楠本先生にお願いして市立図書館のご案内をいただきました。19時まで利用可能とのこと、参加者のなかには、会終了後に図書館でカードを作って早速本を借りて変えられる方もいらっしゃいました。

信頼できる情報検索の仕方がよくわかったと、みなさんのご感想を頂きました。

来年は、「がんと診断されたときの経済的なこと・仕事との両立のこと」を取り上げようと思っています。

私が、一貫して乳がん患者会、がん検診や予防の啓蒙、進行再発乳がん（ABC）グローバル連盟等の活動をしているのは、もちろん、がんの早期発見・早期治療、不安少なく治療を受けるための一助としていただくためなのですが、通奏低音としてあるのは、がん患者

さんに、自立した患者になってほしいからです。自立した患者とは、「病気を受容し、病状やさまざまな情報に振り回されずにマイペースで治療や生活ができること」と私は考えています。