

からだのとしょかん通信

分かりやすい医学情報を集めた「からだのとしょかん」は
外来棟2階にあります。気軽にお立ち寄りください。

2025年5月号

AIにきいてみよう ~インターネットで調べる新しい方法~

「調べもの」と聞くと、まずは図書館の本で調べたり、インターネットで「Google（グーグル）」などの検索サイトを利用したりする方法を思い浮かべる方が多いと思います。最近では、AI（Artificial Intelligence: 人工知能）に質問するという新しい方法も広がっています。今回は「ChatGPT（チャットジーピーティー）」を例に、その使い方や注意事項をご紹介します。

インターネットにはいろいろな情報源があります。たとえば「Google」は情報を探す検索エンジン、「YouTube（ユーチューブ）」は動画を見るサイト、「X（エックス）」や「Instagram（インスタグラム）」は人と交流するSNSです。

一方、「ChatGPT」はOpenAIという会社が開発した“会話型AI”で、まるで人と話すように質問を入力するとすぐに答えが返ってきます。たとえば「糖尿病とは？」と聞くと、やさしくわかりやすく説明してくれます。



糖尿病（とうによびょう）は、血液の中の「ブドウ糖（血糖）」が多くなりすぎてしまう病気です。体は食べ物からエネルギーを作るときに「インスリン」というホルモンを使って血糖をコントロールしますが、糖尿病の人はこのインスリンがうまく働かないか、十分に出なくなるため、血糖値が高くなってしまいます。

糖尿病とは？



回答はまだ続きます。冒頭の部分のみ掲載しています。

ただし ChatGPT は、過去にインターネット上で公開された大量の文章を学習して作られており、自分で情報を調べているわけではありません。そのため、情報が古かったり、不正確なことを含んでいたりすることもあります。特に、健康や法律、時事問題などの専門的な分野や、薬や症状のように個人差が大きい内容には注意が必要です。ChatGPT の回答はあくまで参考としてとらえ、実際に行動に移すときや他の人に伝えるときには、別の情報源でも確認するようにしましょう。

💡 こんな活用例もあります ~天気や料理など気楽な相談~

卵 2 個と豆腐、チーズ、ブロッコリー、パスタで簡単に作れるメニューを考えて

以下の食材で、手軽に作って栄養バランスの良い一品をご紹介します。

🍀【豆腐とブロッコリーのクリーミーパスタ・卵チーズのせ】(1~2人分)

🍴 材料:

- ・ 卵: 2個
- ・ 絹ごし豆腐: 150g程度
- ・ ブロッコリー: 1/2株 (または冷凍でOK)
- ・ パスタ: 100g程度
- ・ チーズ: とろけるタイプ1~2枚 or ピザ用ひとつかみ
- ・ オリーブオイル (またはバター): 適量
- ・ 塩・こしょう: 少々

5/5 (月) 新潟市中央区 どんな服装がいい？

5月5日 (月) の新潟市中央区は、晴れ時々曇りの予報で、日中の最高気温は約27℃、朝晩は12℃前後と予想されています。風がやや強くなる可能性もあるため、服装選びには注意が必要です。

👕 おすすめの服装

日中 (最高気温27℃前後)

- ・ トップス: 半袖のシャツやブラウス、薄手のニットなど。通気性の良い素材を選ぶと快適です。
- ・ ボトムス: 軽やかなパンツやスカート。動きやすさを重視しましょう。
- ・ 靴: 歩きやすいスニーカーやサンダル。

朝晩 (最低気温12℃前後)

- ・ アウター: 薄手のカーディガンやジャケット。風を防ぐ役割もあります。
- ・ 小物: 軽いストールやショールがあると便利です。

※本記事は、OpenAI が提供する「ChatGPT」の回答をもとに作成しています。情報は 2025 年 5 月時点です。

※病気や薬については、必ず医師や専門家にご相談ください。

企画展示コーナーのご紹介

「クイズ・謎解き」(6/25まで)

からだのとしょかんでは、新潟県立図書館の協力を得て企画展示コーナーを設けています。

今回は5月9日の「謎解きの日」にちなみ、クイズや脳トレの本、ミステリー小説の大活字版を展開しています。

★資料は6/25までに必ず からだのとしょかん へお返しください。



どうぞお楽しみください。

★次回の入れ替えは7月頃です

新着図書案内 3～5月に新しく入った本を紹介します

<書籍> 以下の本が入りました。どうぞご利用ください。

No.1854 病院で役に立つゆびさし6カ国語会話手帳／芦田ルリ／メジカルビュー社

No.1855 がん悪液質に立ち向かう食事／森直治／女子栄養大学出版部

No.1856 患者さんと家族のための放射線治療Q & A 2025年版／日本放射線腫瘍学会／金原出版

No.1857 患者さんのためのリンパ浮腫外科的治療ガイドブック／日本形成外科学会／全日本病院出版会

<雑誌> 「栄養と料理」「きょうの健康」



ブックログ: からだのとしょかん (<https://booklog/users/karadatosho>) より引用 ※画面は2025年5月時点のものです