

具体的な事例でよくわかる！



ゼロから始める
医師のための



ChatGPT 入門



白石達也 東日本橋内科クリニック院長/Ubie株式会社

中外医学社

序

「ChatGPT が便利だと聞くけれど、正直、どう使えばいいのかよくわからない」本書を手にとってくださった先生の多くは、そんな思いをお持ちではないでしょうか。一度は試してみたものの、思うような答えが返ってこず、そのままになっている。あるいは、忙しい日々の中で、新しいものに触れる時間そのものを取りにくい。これは決して特別なことではありません。

医療や研究の現場は、年々忙しさを増しています。日々の診療に加え、書類の作成、患者さんやご家族への説明、最新知識のアップデート、研究や論文の準備。時間はいくらあっても足りません。ChatGPT は、こうした負担を軽くし、先生が本来やるべきことに時間を振り向けるための、頼れる「相棒」になり得ます。

本書は、ChatGPT を使ったことのない先生や、触れてはみたけれど使いこなせていない先生のために書きました。プログラミングの知識も、難しい専門用語も必要ありません。スマートフォンやパソコンが使えるれば、誰でも今日から始められます。

内容は、迷わず読み進められるよう、やさしい順番で構成しています。第0章では、登録の仕方から「まず触ってみる」ところまでを、画面を見ながら一緒に進みます。第1章では、AI に上手にお願いするコツとして「良いプロンプトの基本5か条」を学びます。第2章では鑑別診断の補助や患者さん向け資料の作成、第3章では日本語での論文リサーチと、医療・研究の現場でそのまま役立つ使い方を紹介します。そして第4章では、退院サマリの作成など実際の場面を題材に、「どう改善すればより良い答えに近づくか」という考え方を具体的に解説しました。

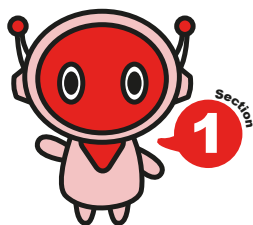
一点だけ強くお伝えしておきたいことがあります。ChatGPT はあくまで道具であり、最終的な判断を下すのは私たち医療者自身だということです。AI は確定診断をしてくれるわけではありません。また、患者さんの個人情報を用意に入力しない、勤務先で許可された範囲で使う、こうした安全への配慮は何より大切です。本書では、こうした注意点も随所に具体的に記しました。便利さと安全性

は、決して切り離せないものだからです。

完璧に使いこなそうと、はじめから気負う必要はありません。まずは一つ、本書の例をまねて入力してみてください（Chapter 3 と 4 の各プロンプトを QR コードでコピーできるようにしました）。「こんなこともできるのか」という小さな驚きが、次の一歩につながります。本書が、先生の毎日の診療や研究を少しでも軽やかにし、新しい時間を生み出すきっかけとなれば、著者としてこれほど嬉しいことはありません。

2026 年 6 月

白石達也



使い方と基本的な考え方

ねらい 使い方のルールを5つ覚えてしまいましょう！

序章でアカウント登録も済ませて、ChatGPT とのおしゃべりの準備は万端ですね！ でも、「いざ使うぞ！」と思うと、どう話しかけたらいいか、ちょっと戸惑いませんか？

大丈夫です！ この章では、ChatGPT をまるで「優秀な秘書」のように動かすための指示（プロンプト）するコツと、特に医療現場で使う上で絶対に守ってほしい「お約束」を学びます。ここを押さえれば、安心して ChatGPT を活用する第一歩を踏み出せますよ！

ChatGPT との会話のコツ ～まるで優秀な秘書！プロンプトって何？

ChatGPT に賢く、的確に答えてもらうには、「お願いの仕方」にちょっとしたコツがいります。この「お願い」のことを、専門用語で「プロンプト」と呼びます。

秘書に仕事をお願いするとき、「あれ、やっというて」と曖昧に言うより、「〇〇の件について、△△の形式で資料をまとめて、今日の夕方までにください」と具体的に伝えた方が、期待通りのものが上がってきますよね？ ChatGPT も全く同じです。

【良いプロンプトの基本5か条】

□ 1. 具体的な目的

『何について』知りたいのか、『どんな情報』が欲しいのか、話題の対象や内容を具体的に絞り込みます。

× 「風邪について教えて」

→ 何を知りたいのか不明瞭な状態です。症状・原因・治療・予防など網羅的に返事がきてしまいます。

○ 「一般的な風邪の症状について教えてください」

→ 知りたい内容が「症状」に絞られているため症状について具体的に返ってきます。

○ 「インフルエンザと普通の風邪の主な違いについて教えてください」

→ 知りたい内容が「違い」に絞られ、比較対象も明確になっています。

□ 2. 明確な方法

『何をしてほしいのか』，具体的な『作業』や『行動』を明確に伝えましょう。「要約して」「翻訳して」「リストアップして」「比較して」「アイデアを出して」「文章を作って」など，動詞で指示するとわかりやすいです。

× 「この文章，よろしく」

→ これでは要約なのか添削なのか，どうしてほしいのかがわかりません。

○ 「以下の文章を要約してください」

→ やってほしい作業が「要約」だと明確になりました。

○ 「以下の症状につき専門用語を簡単な言葉で説明してください」

→ やってほしい作業が，「専門用語をわかりやすく説明すること」と明確になっています。

○ 「高血圧の治療薬の種類をリストアップしてください」

→ やってほしい作業が「リストアップ」だと明確になりました。（「具体的に」で挙げた「一般的な風邪の症状をリストアップしてください」のように，内容の具体化と作業指示が組み合わさることも多いです）

□ 3. 文脈・背景

質問の背景にある状況や文脈を伝える。ただし，個人情報とは絶対NG！あくまで一般的な状況設定に留めましょう。

× 「薬について教えて」

○ 「一般的な高齢者が降圧薬を飲み忘れた場合の注意点を教えてください」

→ 「高齢者」「降圧薬の飲み忘れ」という状況設定で，より具体的な回答が



忙しい先生のためのChatGPT 活用術【3つの鉄則】

これだけ覚えればOK！

ねらい

ChatGPTと上手にコミュニケーションをとるための「コツ」と、使う上での「お約束」を学びましょう。

ChatGPTは非常に便利で、頼れるアシスタントになってくれる可能性を秘めています。しかし、特に医療という人の命や健康に関わる現場で使う際には、絶対に守っていただきたい「お約束」があります。

忙しい先生のために、「これだけは絶対に守ってください！」という【3つの鉄則】をまとめました。安全に、そして効果的にChatGPTを活用するための、いわば「交通ルール」のようなものです。

【鉄則1】患者さんの個人情報「絶対」に 入力しない！

これは最重要項目です！患者さんの氏名、年齢、生年月日、住所、電話番号、カルテ番号、具体的な病歴や検査結果など、個人が特定できる、あるいは特定につながる可能性のある情報は、絶対に入力しないでください。

序章で解説した「学習オフ」設定（データコントロール）は必ず行いましょう。しかし、たとえ学習オフにしている、システム上のリスクや誤操作の可能性はゼロではありません。

これは、個人のプライバシー保護に関する法律（個人情報保護法など）や医療倫理、そして所属する医療機関の規則に関わる、極めて重大な問題です。

- 良い例：「一般的な高齢者の糖尿病治療における注意点を教えてください。」
- × 絶対NG例：「〇〇病院の田中一郎さん（75歳男性、ID:12345）はHbA1cが8.5%で、腎機能も少し悪いんだけど、次の治療はどうしたらいい？」

また、患者さんの個人情報はもちろんダメですが、それ以外にも、院内の未公開情報、研究データ、人事情報など、外部に漏れてはいけない機密情報は絶対に入力しないでください。

【鉄則 2】 ChatGPT の答えは「ヒント」「たたき台」と心得る！

ChatGPT は、時に驚くほどもっともらしい嘘（ハルシネーションと呼ばれます）をつくことがあります。しかも、悪気なく、自信満々に間違った情報を提示することもあるのです。

特に、日進月歩の医学情報に関しては、情報が古かったり、不正確だったり、一般的な内容に終始したりすることが少なくありません。

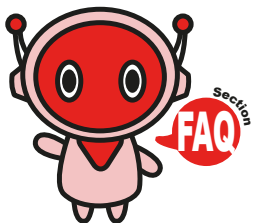
治療法や薬剤情報など、重要な情報は必ず PubMed, UpToDate, 最新のガイドライン, 信頼できる医学書などで裏付けを取る習慣をつけましょう。「ChatGPT がこう言ってたから」は通用しません。

【鉄則 3】 最終的な医学的判断は「必ず」先生ご自身で！

診断、治療方針の決定、薬剤の選択・処方、患者さんへの説明内容の最終決定など、医療行為に関わる最終的な判断と、その結果に対する責任は、すべて先生にあります。

ChatGPT は便利な「道具」であり、「相談相手」にはなり得ますが、先生の知識、経験、診察所見、そして医師としての臨床判断能力に取って代わるものでは決してありません。

ChatGPT の提案を参考にしつつも、必ずご自身の頭で考え、他の信頼できる情報源（ガイドライン、論文、専門書など）を確認し、目の前の患者さんの状況に合わせて、責任をもって最終判断を下してください。



ChatGPT 初学者の よくある疑問 Q&A

これまでの Chapter で、ChatGPT の基本的な使い方や注意点について学んできました。でも、実際に使い始めると「あれ？こんな時はどうすればいいんだろう？」という疑問が次々と湧いてきませんか？

この Chapter では、ChatGPT 初学者の先生方が実際によく遭遇する「あるある」な困りごとや疑問について、一つひとつ丁寧にお答えします。

Q1: ChatGPT が「エラー」と言い出したけど どうすればいい？

A. まずは慌てず、エラーの種類を確認してみましょう！

ChatGPT を使っていると、時々エラーメッセージが表示されることがあります。初学者の方は「壊れちゃった？」と不安になりがちですが、大抵は一時的な問題です。

よくあるエラーとその対処法

□ 「Too many requests in 1 hour. Try again later.」(リクエスト制限)

原因：短時間で使いすぎた（有料版でも 1 時間に一定回数の制限あり）

対処法：1 時間待ってから再度試す。制限をリセットするには完全に 1 時間の待ち機が必要。

予防策：連続使用を控える。