



これは便利！iOSアプリ活用術

鈴江病院 脳神経外科 七條 文雄

<29> Apple Intelligence と ChatGPT

はじめに

近年、生成AI、Apple Intelligence、ChatGPTといった用語を耳にする機会が増えているのではないのでしょうか。今回は、これらの用語の解説と実際の医療面での利用方法について解説したいと思います。

1. 生成AIとは？

生成AIとは、生成（Generative：新しいものを作り出す）とAI（Artificial Intelligence：人工知能）を組み合わせた用語であり、「新しい文章、画像、音声などを人工知能が作り出す仕組み」を指します。

2. Apple Intelligenceについて

Apple Intelligenceは、iPhone、iPad、Macに搭載された、ユーザーのニーズに応える「知能型アシスタント」です。音声やテキストの認識機能により、翻訳、文章の要約、スケジュール管理、写真検索、画像生成といったタスクを効率化します。また、医療情報など、ChatGPTを介して様々な情報へのアクセスも可能です。Apple Intelligenceの具体的な利用方法については、紙面の関係で次回に紹介する予定です。なお、Apple Intelligenceに対応する機種は、図1の通りです。

iPhone 17 A19	iPhone 16 Pro Max A18 Pro	MacBook Air M1以降 (2020~)
iPhone 17 Pro A19 Pro	iPhone 16 Pro A18 Pro	MacBook Pro M1以降 (2020~)
iPhone 17 Pro Max A19 Pro	iPhone 15 Pro Max A17 Pro	iMac M1以降 (2021~)
iPhone Air A19 Pro	iPhone 15 Pro A17 Pro	Mac mini M1以降 (2020~)
iPhone 16e A18	iPad Pro M1以降 (2021~)	Mac Studio M1 Max以降 (2022~)
iPhone 16 A18	iPad Air (第5世代~) M1以降 (2022~)	Mac Pro M2 Ultra (2023~)
iPhone 16 Plus A18	iPad mini A17 Pro (2024~)	

図1：Apple Intelligence に対応したデバイス

3. テキスト生成AIについて

近年、テキスト生成AI分野において、ChatGPT (OpenAI社)、Claude (Anthropic社)、Gemini (Google社)、Microsoft Copilot (Microsoft社) などのAIが、それぞれ独自の技術やサービスを提供しています。なお、Microsoft Copilotの一部処理過程においては、ChatGPT-5が利用されているようです。Apple Intelligenceでは、ChatGPTの利用の有無を選択することができます。次に、ChatGPTの具体的な利用方法について説明します。

4. ChatGPTについて

ChatGPT (OpenAI社) の歴史は、2022年11月30日に初版が一般公開されたことに始まります。その後、バージョンアップが重ねられ、有料版と無料版とでは提供されるバージョンが異なりましたが、2025年8月7日にChatGPT-5が公開されるにあたり、現時点 (2025年9月) では、無料版も有料版 (PlusとProなど) も共通のChatGPT-5が利用可能となりました。ただし、無料版には、制限時間内に使用できる質問数の制限などの制約があります (表1参照)。

表1 : ChatGPT-5 無料版の主な制限内容 (ChatGPT-5 で作成) <2025/9/23 時点の情報>

<p>1. GPT-5の利用制限</p> <ul style="list-style-type: none"> • GPT-5 (標準モデル) : 無料ユーザーは 5時間ごとに最大10メッセージ の上限があります。5時間を過ぎると自動的に「mini」版に切り替わります。 <small>OpenAI Help Cent... The Times of India</small> • また、無料ユーザーは 1日1回だけ「GPT-5 Thinking」 が利用可能です。 <small>OpenAI Help Cent...</small>
<p>2. Deep Research (自律研究機能) の制限</p> <ul style="list-style-type: none"> • 無料版では 軽量版 (lightweight) モデルのみ月に5回 利用可能です。 • Plus/Teamユーザーは標準版 (10回+軽量版15回)、Proユーザーは125回ずつの利用枠があります。 <small>ウィキペディア</small>
<p>3. その他ツールの使用制限</p> <ul style="list-style-type: none"> • データ分析、ファイル/画像アップロード、画像生成 (例えばDALL-E) などは、無料ユーザーには 別枠で使用上限が設けられています。詳細な数値は公表されていませんが、制限に達すると利用できなくなります。 <small>OpenAI Help Cent...</small>

5. ChatGPTのインストール

App Storeから【ChatGPT】のアプリをダウンロードし、インストールしてください (類似アプリに要注意!) (図2左)。次に【ChatGPT】を起動し【続ける】をタップしてください (図2右)。その後、指示に従い、個人のアカウントを作成します。作成方法には、【Appleで続ける】【Googleで続行】【新規登録 (メールアドレス利用)】 などがありますので、いずれかの方法で【ChatGPT】のアカウントを作成して下さい (図3)。



図 2 : App Store から ChatGPT をダウンロードしてインストール



図 3 : ChatGPT でのアカウントの作成

6. ChatGPTの中での各種設定方法の解説（重要！）

ChatGPTを起動し（図4左）、画面左上のリストマーク（図4 赤○）をタップすると、画面左下に利用者が表示されます（図4 青○）。これをタップすると、画面は【設定】画面に変わります。

まずは、【パーソナライズ】ボタン（図4 緑○）をタップして下さい。【パーソナライズ】画面（図5 緑枠）の各項目にあなたの医師としてのバックグラウンド（専門領域や開業の有無など）や趣味など、できるだけ詳しい情報を入力して下さい。その内容がChatGPTの返答に反映されます。最下段の【保存されたメモリを参照する】と【チャット履歴を参照する】の【ON/OFF】は非常に重要な設定で、後述します（とりあえずは【ON】に設定しておいてください）。

【パーソナライズ】が登録できると、次に【データコントロール】ボタン（図4 桃○）をタップして下さい。【データコントロール】画面（図5 桃枠）では、【すべてのユーザー向けにモデルを改善する】は常に【OFF】として下さい。【ON】になっていると、あなたの入力した内容がすべてChatGPT本体のサーバーに記録され、内容によっては他の利用者へ情報が提供されることがあります。



図4：ChatGPT-5 での設定画面の出し方



図5：【パーソナライズ】と【データコントロール】の設定要点（重要！）

7. 個人情報保護と、個人の新規アイデアの保護について（最も重要！）

ChatGPTでは、個人情報保護のため、プロンプト（実行してほしいタスクや質問を伝えるための「指示文」や「質問文」そのもの）内に入力する情報には、図6の様な注意点が挙げられています。

個人の新規アイデアの保護に関しては、ChatGPTの設定方法として、図7の様な提案が挙げられています。新規アイデアも学会発表をしてしまうと、直ぐに新規性がなくなるのと同様であると考えてください。簡単にまとめると、図5の【パーソナライズ】と【データコントロール】の赤枠の項目を全て【OFF】にすれば良いこととなっています。なお、これらをすべて【OFF】にしても、手元の履歴一覧には、その会話自体の記録は残る仕様となっています（ChatGPTで確認）。この履歴も秘密にしたい場合は、その会話が終わるたびに手動で削除する必要があります。なお、メモリが【OFF】の状態になっていると、プロンプト開始画面の上段に【メモリをオフにする】のコメントが表示されますので、この表示確認でメモリの【ON/OFF】が認識できます（図8 青□）。

☆【一時チャット】の利用

ChatGPTの履歴を残さずに利用する方法として、【一時チャット】機能が挙げられます。画面右上に表示されている点線で描かれた○マークをタップしてみてください（図8 左）。すると、点線の○マークにチェックが入り、一時チャットの注意文が表示されます（図8 右）。前述のメモリ【OFF】との相違点は、手元の端末にも履歴が残らないことです。履歴を残したくない場合に、手動で削除する手間は省けますが、チャット内容の検討中に、比較のために以前のチャットを閲覧すると、その時点で現在検討中のチャットは消失してしまいます。この点にくれぐれもご注意ください。

<p>1. 個人を特定できる情報を入力しない</p> <ul style="list-style-type: none"> • 氏名・イニシャル・カルテ番号・住所・電話番号 • 生年月日・年齢+居住地域など、組み合わせで個人が推測される情報 <p>2. 臨床データは匿名化・抽象化する</p> <ul style="list-style-type: none"> • 例：「80歳代女性」→「高齢女性」 • 例：「徳島県在住」→「地方在住」 • 例：「2025年9月28日入院」→「最近入院」 <p>3. 機微情報の直接入力避ける</p> <ul style="list-style-type: none"> • 精神疾患、HIV、希少疾患などは特に慎重に。 • 診断の本質に関係ない情報は省略。 	<p>4. 文脈を医学的ケースに変換する</p> <ul style="list-style-type: none"> • 実際の症例をそのまま書かず、 <ul style="list-style-type: none"> ◦ 「仮想症例」や「典型例」として質問する。 • 例：「自分の患者さんで～」ではなく「もし80歳代女性で～というケースがあれば」と表現する。 <p>5. データ管理の設定を確認する</p> <ul style="list-style-type: none"> • チャット履歴をオフにして、質問内容が履歴に残らないようにする。 • モデル改善利用オフで学習に使われないようにする。 <p>6. 公開・共有を前提にしない</p> <ul style="list-style-type: none"> • ChatGPTは安全策を取っても「完全に非公開の医療記録管理システム」ではありません。 • あくまで 参考的な助言や情報整理のために利用し、最終判断は必ず医師自身が行う。
--	---

図6：ChatGPTでの個人情報保護対策（ChatGPT-5 提供）

- ✓ 1. 「チャット履歴を参照する」をオフ

 - 意味：その会話が ChatGPT の履歴に保存されなくなります。
 - 結果：
 - 左のサイドバーに履歴として残らない。
 - 再利用や後から参照はできない。
 - これは 必須の設定 です。

- ✓ 2. 「すべてのユーザー向けにモデルを改善する」をオフ

 - 意味：先生の会話内容が 学習用データに使われない ようにする設定です。
 - 研究アイデアや臨床の工夫などを 外部に流出させないために必須 です。

- ✓ 3. 「保存されたメモリを参照する」について

 - オンのままにしておくと、過去の会話から学習した「先生の好みや背景」を引き継ぎます。
 - オフにすると、その都度まっさらな ChatGPT と対話する形になります。
 - 新規構想を外部に残したくない場合はオフ推奨です。

図 7：ChatGPT での新規アイデア保護対策 (ChatGPT-5 提供)

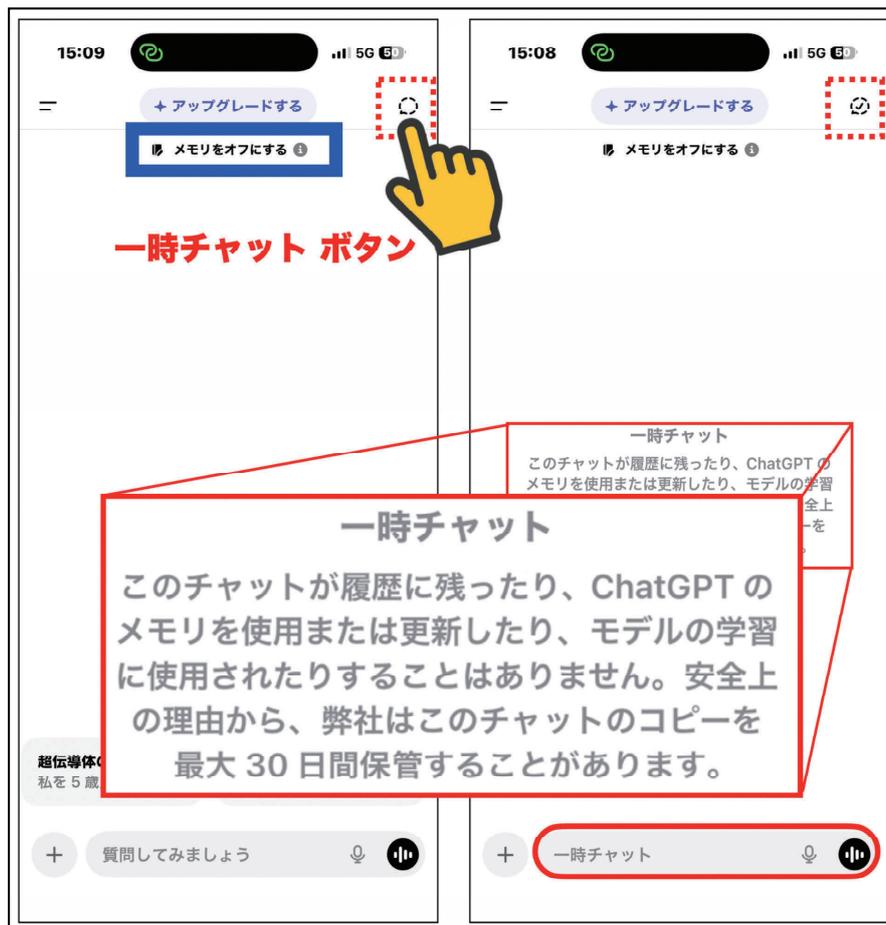


図 8：一時チャットボタンの利用

8. ChatGPTのプロンプト（指示文）の入力の仕方

ChatGPTでは、プロンプトに同じ内容を入力しても、その都度、返答の内容はわずかに異なります。また、ChatGPT自体の想定によっても、応答は大きく変化します。

読者の先生方におかれましては、プロンプト内に次のような文章を入力してみてください。（注：ChatGPTの事を『あなた』としています）

-
- ① あなたは小学2年生の男の子です。フランダーズの犬を読んだ読書感想文を300文字以内で書いて下さい。
 - ② あなたは日本でも有名なエッセイストです。フランダーズの犬を読んだ読書感想文を300文字以内で書いて下さい。
 - ③ あなたは医学部6年の男子学生です。国家試験に合格すれば、来年には医師になります。フランダーズの犬を読んだ読書感想文を300文字以内で書いて下さい。

ChatGPTの書いた読書感想文は、入力内容によって大きく変化していることがおわかりいただけると思います。

それでは、以下の医学的な内容をプロンプト内に入力してみてください。

-
- ⑪ 脳脊髄液の産生と吸収経路を教えてください。
 - ⑫ あなたは脳神経外科の専門医であり、水頭症の世界的な権威者です。脳脊髄液の産生と吸収経路を教えてください。それらを解説した文献、和文で5編、英文で10編、文献名、報告年、要旨を添えて教えてください。

ChatGPTの高度な対応力に驚かれた先生方もいらっしゃるかと存じます。ChatGPTを効果的に活用するには、プロンプト入力の質が応答に大きく影響することが今回のご利用でご理解いただけたかと存じます。文献検索など、先生方の業務にもご活用いただければ幸いです。<なお、近年では、髄液の吸収にはグリーンパティックシステム/グリーンファティックシステムが重要視されています>

9. ChatGPT-5 の無料版の制限について

表1に示したように、GPT-5の無料版には使用制限が設けられており、制限に達すると図9の様な表示がされます。この表示が出現しても使用が完全に停止されるわけではなく、GPT-5からmini版など、返答がやや簡易的なモデルに自動的に切り替わり、使用を継続することができます（制限後の利用モデルはAIが自動で設定するようです）。画面に表示された時間が経過すると、制限がリセットされ、再度GPT-5が利用可能となります。なお、Plusを利用する場合は、月額20ドル（約3,000円）となります。



図9：ChatGPT-5 の無料版の制限表示画面

10. 【アーカイブ】と【削除】について

過去のチャットのリストを長押しすると、【名前を変更する】【アーカイブする】【削除する】のボタンが表示されます。ChatGPTにおける【アーカイブする】は、データをアーカイブフォルダに保存し、リスト画面上からはその項目を消去して整理する機能です。再度データを確認する場合は、アーカイブフォルダ内から該当のデータを見つけて再度リスト表示することが可能です（図4 橙○）。一方、【削除する】は、完全にその内容が消去されるため、再度確認することは不可能となります。

