

平成30年度 静岡厚生病院(院外講座)メニュー 一覧

No	講座名	内容	講師
1	C型肝炎 ～今なぜ検診にとり入れられるのか～	C型肝炎の検査が、なぜ今検診に取り入れられるようになったかを中心に、一般的なこともお話しします。	内科医師
2	心臓カテーテル検査 ～心臓カテーテルってどういうもの？～	時に耳にする心臓カテーテル検査とはどういうものか？またそれによって何がわかるかをお話しします。	
3	生活習慣病について	「健康には自信があるから」と軽く考えていませんか？生活習慣病についてのあれこれをお話しします。	
4	24時間血圧について考える ～夜の血圧は、大丈夫～	家庭で血圧を測るにより、夜の血圧変動のパターンが、わかってきました。24時間の血圧変動について説明します。	
5	ピロリ菌について	ピロリ菌と胃潰瘍・胃ガンの関係についてお話しします。	
6	外来でできる心機能検査	心電図、ホルター心電図、エルゴメーター負荷心電図、胸部X線、胸部CT、胸部MRI、心エコー、動脈硬化(ABI)についてお話しします。	
7	心肺蘇生法とAED(体外式除細動器)	心肺蘇生法と体外式除細動器の使い方についてお話しします。	
8	COPD(慢性閉塞性肺疾患)／喘息	あなたの息切れは年齢のせいでしょうか。喘息だから発作と友達、そう思っていないませんか。最近の治療とタバコの関係についてもお話しします。	
9	メタボリックシンドローム	高血圧・高脂血症・糖尿病に代表される「望ましくない生活習慣」に起因される病気が「生活習慣病」です。これらは全て内臓脂肪蓄積が原因と「メタボリックシンドローム」として一括され、動脈硬化から虚血性心疾患(狭心症・心筋梗塞)と脳血管疾患(脳卒中)を引き起こします。	
10	気管支喘息の診断と治療	大人の100人中3～4人が気管支喘息と言われています。その症状、診断方法、治療はどうしたらよいかについてお話しします。	
11	あなたは口から？鼻から？ ～鼻から受ける胃カメラについて～	経鼻内視鏡の歴史、特徴、検査実施時の注意などを具体的に説明します。	
12	痔の話 ～人知れずお悩みのあなたに～	肛門疾患の症状・診断・治療・予防などについてお話しします。	外科医師
13	乳がんのお話	乳がん検診・治療について、お話しします。あなたのおチチを守りましょう。	
14	胆石について	胆嚢結石、胆管結石の症状、合併症とその治療法についてお話しします。	
15	変形性関節症と日常生活動作 ～自然治癒力と増悪因子を理解しましょう～	自分で運動器(骨・関節・筋肉など)を管理し、障害を予防しましょう。肥満、骨粗しょう症、慢性炎症により悪化し、筋肉の維持や日常生活動作の工夫で軽減できます。	整形外科医師
16	必要な筋力と骨格	人間が地上で痛みなく生活するのに必要な筋力・骨格の目安をお話しします。	
17	患者さんのための治療ガイドライン ～関節リウマチを例にして～	病気を診断、治療するための治療ガイドラインがいろいろな病気につくられています。インターネットを使って情報をご紹介します。	リウマチ科医師
18	分子標的治療の幕開け (関節リウマチや癌の治療)	リウマチ、癌に分子標的治療が導入されてきています。高額な費用と効果、個別化医療などの問題点も生じています。	
19	氾濫する健康情報の見方と考え方	サプリメントから薬剤の副作用報道まで、値段の妥当性、自分に当てはまるかどうか、統計の考え方、評価する指針をお話しします。	
20	新しい関節リウマチ治療薬	関節リウマチ治療における生物学的製剤の効果は、9割の方にみられます。その注意点、また実際の使用方法をお話しします。	
21	腸の免疫と食べ物	胃では、胃酸による殺菌作用が強いが、十二指腸では食べ物・腸内細菌の選別などが免疫系により行われています。	
22	妊娠だけが産婦人科じゃない ～老いも若きも婦人科検診～	子宮癌検診の目的、意義、方法などをわかりやすく説明します。	産婦人科医師
23	生涯女性であるがゆえに ～更年期後もこんな時は婦人科へ～	更年期後にも注意すること、どのような時に受診が必要になるかなどお話しします。	
24	おばあちゃん、おじいちゃんに 伝えたい現代の妊娠事情	妊娠・出産に関するさまざまな言い伝えや教訓は、一般の方にも馴染みが深い一方で、医学的に正しいものだけでなく、その根拠に乏しいものや、場合によっては妊婦さんや家族に無用な心配を与えるだけのものまで、まさに玉石混淆の感があります。自分や家族が妊娠したときに大事なことの一つは、正しい医学的知識を共有することです。この講座では、数ある言い伝えなどの中から特に有名なものをいくつか取り上げて検証・解説し、妊婦さんだけでなくそれを見守る人々にも何かの役に立つのを目的にしています。	
25	おばあちゃん、おじいちゃんのための 子育て講座	子育ての担い手はご両親だけではありません。家族や地域の役割も大切です。子育てとは何か、もう一度見つめ直し、人生の先輩であるおばあちゃん、おじいちゃんの出番を探ってはみませんか？	小児科医師
26	誰でもわかる予防接種！	こどもから大人までを対象として、ワクチンの種類がとてたくさんあって難解です。健康の維持に役立てていただけるよう、予防接種をわかりやすく解説します。	

平成30年度 静岡厚生病院(院外講座)メニュー 一覧

No	講座名	内容	講師
27	病院の薬とのつきあい方	病院の薬の上手な服用や、保存の方法、知って得する薬の豆知識をお話します。	薬剤師
28	健康食品のウソ・ホント	健康食品に対する様々な疑問を医薬品と比較することで明らかにしていきます。	
29	ビタミンの話	身体にとってなくてはならないビタミン。 これをサプリメントとして摂取すれば健康になれる？ そんな疑問にお答えします。	
30	放射線について	放射線が人に与える影響や、放射線により何がわかるか画像の診断などについてお話します。	放射線科
31	MR検査について	MRの検査とは、どのような検査なのか、どんなことがわかるのかをお話します。	
32	超音波検査で何がわかるの？	腹部超音波検査について、主にどのような疾患がわかるかお話します。	
33	最近のCT検査について	仮想内視鏡を利用した大腸検査、低線量の肺検診など	
34	動脈硬化の検査はどうやるの？ ～加齢と共に血管は硬くなる～	血管(動脈)は、加齢と共に硬くなってきます。 この動脈硬化を早期に発見するための検査法、ABI検査を紹介します。	臨床検査科
35	採血で何がわかるの？	採血した血液がどんな処理をされて、どんな検査をするのか？ どんな病気の指標となるか。お教えいたします。	
36	糖尿病の食事 (血糖値を下げるためには)	自覚症状がないにもかかわらず、放っていけば命を奪いかねない糖尿病。その食事療法について。	管理栄養士
37	糖尿病予防講座	糖尿病予防に何が必要かをお話します。 普段の食生活を一緒に振り返りましょう！	
38	生活習慣病を予防する食事	メタボリックシンドロームは食生活が影響します。 食事による予防方法についてお話します。	
39	健康を維持する食生活について	栄養のバランスを考えた食事、食品のスライドを見ながら、どれをどれだけ摂ったらよいのかお話します。	
40	糖のお話 ～種類と利用法について～	糖とはどういうものか、そして糖の分類と働きについてお話します。 また、糖の食品表示についても説明します。	
41	高血圧と食事 ～まずは食生活の見直しから～	食生活を見直しながら、高血圧を予防するための食事のポイントを説明します。	
42	おやつ(間食)の話 ～体にやさしいおやつを考えよう～	おやつのよい選び方や食べ方についてお話します。	
43	転倒予防(基礎知識編) ～転ばぬ先の杖～	転倒を予防するためには、その原因を知ることが大切。加齢にともなう身体機能と身のまわりの環境に目を向けて。(転倒リスクの評価と家庭での運動)	理学療法士
44	転倒予防(楽しい運動編) ～転ばないための身体(からだ)づくり～	転倒を予防に必要な筋力トレーニングやバランス運動、ストレッチングなどの要素をとり入れたゲームを中心に楽しく運動指導。(会場、服装、用具、対象者など、打ち合わせが必要です)	
45	変形性膝関節症の運動療法とADL指導	変形性膝関節症の痛みの原因と運動療法(筋力トレーニング、ストレッチ、可動域訓練)・生活指導について実技を交えてお話します。	
46	膝・腰の痛みについて	膝・腰の痛みが出現する機序を説明し、予防の体操を実施します。	
47	手軽にできる肩こり体操	肩こりの予防と症状を軽減する体操・運動を紹介します。	作業療法士
48	手足の障害と自助具	手足に障害が生じた時に使える便利な自助具の紹介をします。	
49	心肺蘇生法 AEDについて	【AED】のお話と心肺蘇生の実施体験を行います。	看護師
50	病院の上手なかかり方	病院に受診するときの患者様の心得や準備していただくことについてお話します。 あわせて医療費の負担を軽減できる方法なども紹介します。	ソーシャル ワーカー
51	ピンピンコロリでがっちり ～介護の経済学～	医療と老人ホームの関係、サービスの利用方法などを紹介します。	
52	介護の制度を学ぶ(基礎編) ～ 転ばぬ先の介護保険 ～	年齢を重ねると身体や精神の衰えが生じ介護を受けるようになる。これはヒトとして自然なことです。しかし、今の世の中、介護を身内に頼るのは難しいのが現実…。できるか限り自律した生活が続けられるように元気なうちに自ら制度について学んでおきましょう。介護保険制度の基本的な仕組みや利用方法について説明します。	
53	骨粗しょう症	骨粗しょう症の原因、予防についてお話します。御希望で、骨密度検診(有料)も行います。	保健師