

2019年度 出前講座一覧

須高医師会

No	講座名	講座の概要・サブテーマ	講師	
1	職場適応の悩みについて	発達障害を支援して仕事をする	スザカ 心療内科 クリニック	長峯 清英
2	糖尿病の話	<ul style="list-style-type: none"> ・糖尿病と言われたら ・糖尿病はなぜ怖い ・糖尿病で短命にならないためには ・糖尿病の最近の治療 	かねこ医院	金児 猛夫
3	睡眠呼吸障害と心血管疾患	現在の医療において心臓治療には呼吸障害の改善治療も欠かせないものになっており、CPAPを中心にお話しします。	たけまえ医院	竹前 淳也
4	健康になるには、順番があった！	たくさんあるし、どれも皆、大切な健康法。「でも正直、何から取り組んだらいいのかわからない！」というのが本音では？順番を知ること、更なる安心感、手にしませんか？	栗が丘 クリニック	荒井 恵子
5	人が病気になる「たった2つの原因」とは？	「たった2つの原因」を知り、対策をするだけ。もし、これだけで、癌をはじめとするあらゆる病気を予防できるとしたら！しかも、ご自宅対策できる！としたら、知りたくありませんか？	栗が丘 クリニック	荒井 恵子
6	漢方がわかると、からだの仕組みが見えてくる	「漢方薬」だけが漢方ではありません。私たちは実は、「漢方の海」の中で暮らすお魚さんだったのです！だとしたら、毎日お世話になっている「海」のこと、ちゃんと知っていた方が楽しく、楽に生きれますよ。	栗が丘 クリニック	荒井 恵子
7	「うつ」「産後うつ」は、こころとからだの安全装置！	もしかして、「うつ？」と心配する人が増えています。しかし、「うつ」はこころとからだの安全装置ですから、まずは心配しすぎないことが大切なのです。また、性格や気質も「うつ」に影響します。漢方の考え方も取り入れることで、早期に「うつ」を解消することが可能なのです。	栗が丘 クリニック	荒井 恵子
8	これさえ知っていれば、「人間関係」が楽になる	人間関係が良くなると、ご家庭が職場が居心地よくなります！仕事の苦痛も半減します。なぜ、すれ違いや勘違いが起きていたのか、その原因がわかるようになることで、具体的な対策も見えてきますので、イジメやパワハラも激減し、こころ安らかな毎日が送れるようになります。	栗が丘 クリニック	荒井 恵子
9	らくらく子育てナビゲーション	子どもの個性や才能、適性がわかると子育てに悩まなくなります。副作用として、夫婦間の意思疎通もよくなり、家族間のコミュニケーションも向上します！（笑）	栗が丘 クリニック	荒井 恵子
10	発達障がいを疑う前に！	発達障がいを疑う前に、お子さんの個性を見極めてみませんか？お子さんとお両親との関係性によって、お子さんの側に全く問題がないにもかかわらず、そう見えてしまうケースも実は多いのです。薬を飲ませる前にできることがあること、知っていただけたらと思います。	栗が丘 クリニック	荒井 恵子
11	大人の発達障がい改善法	今、大人の発達障がい注目されています。しかし、本当は、そのご本人自体も苦しんでいるのです。そこを理解し、誰の中にも「発達障がいの気質がある」ことを知っていただくことで、「大人の発達障がい」にご理解を深めていただけたらと思うのです	栗が丘 クリニック	荒井 恵子
12	あなたらしく輝くために！	あなたは「本当のあなた自身」をご存知でしょうか？本人でさえも実は、「本当のあなた自身」の姿を知らないのです。だから、自分が間違った観念を刷り込み、勝手に自信を無くしていたのです。あなたらしさを学び、自信を取り戻すことができるためのお話しをしていきます。	栗が丘 クリニック	荒井 恵子
13	がんばらなくていい。頭痛、腰痛、ひざ痛解消体操	人は生きていく限り、こりや痛みが発生します。それに伴って、頭痛や肩こり、腰痛、ひざ痛も出てきます。これら諸症状を解消し、転倒予防もできちゃうという体操を伝授します。	栗が丘 クリニック	荒井 恵子

信州医療センター

No	講座名	講座の概要・サブテーマ	講師	
1	小児 固形異物の話	・おちびさんは何でも食べちゃうんです	院長	寺田 克
2	「虫へん」の話	・野外活動で注意したい生き物について	院長	寺田 克
3	living will について	・living will って何ですか？	血管外科	上沢 修
4	下肢静脈瘤について	・下肢静脈瘤といわれたら、どんな治療法があるの？	血管外科	上沢 修
5	閉塞性動脈硬化症について	・動脈硬化で足を切断しないために	血管外科	上沢 修
6	ピロリ菌と消化器疾患	・ピロリ菌感染経路 ・ピロリ菌が関係する病気 ・ピロリ菌感染の診断法と治療	内科	赤松 泰次
7	内視鏡は怖くない	・消化器内視鏡検査の概要 ・がんやポリープに対する内視鏡治療	内科	赤松 泰次
8	大腸がんについて	・大腸がんの症状 ・大腸がんの診断法 ・大腸がんの治療法	内科	赤松 泰次
9	潰瘍性大腸炎について	・診断と治療	内科	赤松 泰次
10	クローン病について	・診断と治療	内科	赤松 泰次
11	健康に役立つ漢方の知識	・ストレス解消法 ・食事の工夫 ・漢方薬治療	麻酔科	清水 俊行
12	痛みの治療	・様々な痛みの診断と治療について	麻酔科	清水 俊行
13	全身麻酔について	・全身麻酔についてお話しします	麻酔科	清水 俊行
14	鍼灸治療	・こんな時には鍼灸治療が有効です	麻酔科	清水 俊行
15	肺炎について	・症状、治療、予防	呼吸器・ 感染症内科	山崎 善隆
16	インフルエンザについて	・症状、治療、予防	呼吸器・ 感染症内科	山崎 善隆
17	肺気腫(COPD)について	・症状、治療、予防	呼吸器・ 感染症内科	山崎 善隆
18	ぜんそくについて	・症状、治療、予防	呼吸器・ 感染症内科	山崎 善隆
19	HIV・エイズについて	・最近の話題	呼吸器・ 感染症内科	山崎 善隆
20	HIV・エイズについて	・知っておきたいHIV・エイズの正しい知識	地域連携室	関 きく江
21	鼠径ヘルニア(脱腸)について	・鼠径ヘルニアの症状、治療	外科	古澤 徳彦
22	原発性肺がんの治療について	・最近の肺癌の薬剤治療について	呼吸器外科	坂口 幸治
23	熱中症	・脱水と経口補水について	救急外来	坂口 幸治
24	冬季野外の救急	・偶発性低体温など	救急外来	坂口 幸治
25	ヒートショックについて	・ヒートショックについて	救急外来	坂口 幸治
26	関節痛について	・股関節痛、膝関節痛について	整形外科	三井 勝博
27	骨粗鬆症について	・予防と治療	整形外科	渡邊 憲弥
28	高齢者に多い眼疾患	・高齢者に多い眼疾患について	眼科	山田 哲也
29	めまいについて	・めまいの病態、原因、治療、予防について	耳鼻咽喉科	清水 勝利
30	補聴器について	・難聴と補聴器について ・はたしてあなたは補聴器が必要でしょうか？	耳鼻咽喉科	清水 勝利
31	朝起きられない子供達	・原因と対策について	小児科	南 勇樹
32	感覚のでこぼこ 発達のでこぼこ	・五感の特徴と感覚統合と発達について	小児科	南 勇樹
33	子供の成長を見守るために	・成長曲線作成による低身長と肥満への気付き	小児科	鶴田 悟郎
34	検査のはなし	・検査で何がわかるか ・正常と異常の境目 ・健診で異常値が出たときは	病理・ 臨床検査	市川 徹郎
35	病理検査のはなし	・病理検査とは何か ・病理医とは何をしている人か	病理・ 臨床検査	市川 徹郎
36	医療と情報	・テレビ、新聞、雑誌はどこまで信用できるか	病理・ 臨床検査	市川 徹郎

信州医療センター

	講座名	講座の概要・サブテーマ	講 師	
37	糖尿病の食事療法について	・血糖値が高いと言われた時の食事の基本について ・一日の食事の目安量について	栄 養 科	管理栄養士
38	メタボリックシンドロームって何？	・肥満による弊害 (生活習慣病の元凶である肥満は食べ過ぎと運動不足が主な原因となっている)	栄 養 科	管理栄養士
39	治療食調理実習	・糖尿病食、腎臓病食等の治療食を一緒に作ってみませんか ※1.調理実習ができる施設を借りていただく必要があります ※2.材料費を負担していただきます	栄 養 科	管理栄養士
40	高齢者の食生活について	・過不足なく食事を摂っていますか？	栄 養 科	管理栄養士
41	健康に過ごすための食生活について	・日常の食生活で注意することについて	栄 養 科	管理栄養士
42	アレルギーと食事について	・アレルギーの食事のポイント ・除去食品・代替え食品・調理の工夫について	栄 養 科	管理栄養士
43	妊娠・出産の食事	・妊娠期・授乳期の食事のポイント	栄 養 科	管理栄養士
44	正しい薬の飲み方・使い方 小児の薬の飲ませ方 食事と薬 麻薬の効用	・お薬は正しく用いてこそ効果があります ・お薬の服用方法から保管、器具の使い方まで	薬 剤 科	薬剤師
45	超音波検査について	・超音波検査でわかること、わからないこと	臨床検査科	検査技師
46	血液検査のはなし	・赤血球や白血球が身体で果たす役割 (尿、便についてのお話も可能)	臨床検査科	検査技師
47	筋力を低下させないために	・筋トレと生活の工夫 ～重力と仲良くつきあう～	リハビリテーション科	北村 永介(PT) 松山 将也(PT)
48	摂食嚥下障害について	・誤嚥性肺炎を防ぐために ～安全に食事を摂る～	リハビリテーション科	北田 将大
49	感染対策について	・家庭での注意点 ・施設での注意点	感染制御部	目黒 美紀 青木 茂美
50	KYT研修	・危険予知トレーニングをやってみよう	医療安全管理室	富井 直美
51	褥瘡予防と初期対応について	・床ずれの予防、傷の手当てについて、栄養について	看 護 部	柴本 幸子
52	人工肛門について	・ストーマ装具や自己管理について	看 護 部	柴本 幸子
53	オムツについて	・オムツの種類 ・オムツの使用方法 ・スキントラブル予防について	看 護 部	柴本 幸子
54	摂食嚥下障害について	・安全においしく、楽しく、食べるための食事支援	看 護 部	山岸 里美
55	糖尿病ケア	・糖尿病と言われたら フットケア	看 護 部	千脇 洋子
56	化学療法のお話	・どんな治療でどんな副作用がでるの？対処方法は？ ・家族はどう支えたらいいの？	看 護 部	安藤 淳子
57	ポート管理について	・在宅でのポート管理について	看 護 部	安藤 淳子
58	性教育について	<小学校(低学年)対象> ・赤ちゃんについて ・いのちについて ・思春期について <中学生対象> ・人を好きになること ・相手を思いやること ・STD ・10代の妊娠、中絶について <高校生対象> ・自分と相手を大切にすること ・STD ・10代の妊娠、中絶について ・性被害について	看 護 部	助産師 思春期保健相談士
59	おっぱいはいつまで～卒乳について～	卒乳の疑問・不安・悩みについて	看護部	助産師
60	家庭看護	・子供の発熱時、嘔吐・下痢症の対処	看 護 部	3階病棟
61	結核は 忘れたころにやってくる！	・結核についてのお話です	看 護 部	北6階病棟
62	一次救命処置	・AEDを用いた心肺蘇生法	看 護 部	玉木 善光 救急看護委員会
63	家庭でできる応急手当て (小児)	・ケガ、やけど、蜂刺され、薬物中毒、頭部外傷等	看 護 部	救急外来
64	訪問看護のお話	・訪問看護の流れと訪問看護サービスの内容	看 護 部	訪問看護師
65	認知症のお話	・早期診断の大切さ ・認知症介護におけるコミュニケーションの取り方の工夫	看 護 部	山岸 明広