

須高地区  
の  
みなさまへ

平成 29 年度

信州医療センター・須高医師会

# 出前講座のご案内



「自らの健康は、自らが守る」という認識と自覚を高め、健康の保持増進を図ることはとても大切です。そこで、私たちは健康のお手伝いの一貫として出前講座を行っています。ぜひご活用下さい。

- ★ 講座内容(講座名と講師名)は別紙のとおりです
- ★ お申し込みは、電話等により1ヶ月前までをお願いいたします
- ★ 講座費用は無料です
- ★ 講師の送迎は主催者側をお願いいたします
- ★ 講座に必要なパソコン、プロジェクター、スクリーンは主催者側でご用意願います
- ★ 資料は主催者側でご用意願います
- ★ 日常の診療業務に支障のない範囲で承ります
- ★ 講演日時・派遣依頼等については担当者間で調整いたします

《お申し込み・お問い合わせ》

地方独立行政法人 長野県立病院機構

長野県立信州医療センター

地域医療福祉連携室 担当者:佐藤 香代子

関野 葉子

TEL 026-246-6577(直通)

FAX 026-246-5530

## 平成29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	職場のうつ病について	・職場でのコミュニケーションスキルと アサーション(自分の気持ちの伝え方について)	スザカ心療内科クリニック	長峯 清英
2	糖尿病の話	・糖尿病とは？ ・糖尿病を放置すると何故こわい？ ・糖尿病の正しい対処法は？ ・糖尿病の薬の役割は？ など	かねこ医院	金児 猛夫
3	つらいひざ痛、腰痛予防&改善体操講座	高齢者でも安全、カンタン！座ったまま寝転んだままでもできる。ひざ痛、腰痛予防&改善のための体操講座です。	栗が丘クリニック	荒井 恵子
4	不眠は「うつ」のはじめの一步	人が「うつ」になる大きなきっかけが「不眠」です。不眠と「うつ」の関係性についてお話します。	栗が丘クリニック	荒井 恵子
5	「うつ」は、こころとからだの安全装置	人が「うつ」になるメカニズムと原因、対処法について漢方の考え方からひも解きます。	栗が丘クリニック	荒井 恵子
6	漢方 超入門	漢方薬を使うことだけが漢方ではありません。漢方の基本的な考え方から日常での生かし方についてお話します。	栗が丘クリニック	荒井 恵子
7	子供(大人)の発達障害と関わり方	最近、発達障害が注目を集めていますが、なぜ近年発達障害が増えているのか？また、どう見分けどう対処して行ったら良いのかについてお話します。	栗が丘クリニック	荒井 恵子
8	夫婦・親子(職場)のコミュニケーション改善法	実はコミュニケーション(人間関係)には、ある明確な法則があったのです。これを知らないから、すれ違いカン違いケンカ等のコミュニケーション不全がおきていたのです。	栗が丘クリニック	荒井 恵子
9	人が病気(がん)になる「たった2つ」の原因	人が病気(がん)になる原因を突きつめて行くと「たった2つのこと」にたどり着くのです。故 新潟大学名誉教授の安保徹先生のお話をもとに、漢方の考え方と組み合わせたメカニズムについてお話します。	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	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
4	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
5	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
6	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
7	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
8	潰瘍性大腸炎について	・診断と治療	内 科	赤松 泰次
9	クローン病について	・診断と治療	内 科	赤松 泰次
10	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

11	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
12	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
13	看護のしごと	・看護系への進路を目指す中・高校生へ	看護部	本藤 美奈子他
14	肺炎について	・症状、治療、予防	呼吸器・感染症内科	山崎 善隆
15	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
16	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
17	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
18	肺結核について	・早期発見の大切さ	呼吸器・感染症内科	山崎 善隆
19	非結核性抗酸菌症について	・症状、治療	呼吸器・感染症内科	山崎 善隆
20	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
21	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	内科外来	関 きく江
22	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
23	肺癌について	・診断から治療について	呼吸器外科	坂口 幸治
24	偶発的低体温症について	・生理学的なこと、診断、対処法	救急外来	坂口 幸治
25	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
26	骨粗鬆症について	・予防と治療	整形外科	渡邊 憲弥
27	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
28	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
29	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
30	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
31	感覚のでこぼこと発達のでこぼこ	・五感の特徴と感覚統合と発達について	小児科	南 勇樹
32	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
33	医療被ばくについて	・検査時の被ばくについて	放射線技術科	放射線技師
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
37	めざせ！ピンピンコロリ	・～健康に長生きするために～	健康管理センター	須藤 恭弘
38	三大疾病とは？	・健康診断から見る三大疾病(がん、心臓病、脳卒中)	健康管理センター	須藤 恭弘
39	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
40	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
41	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
42	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

43	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
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	荻野光広(PT) 中嶋 翔(OT)
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	中島 恵利子
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	中島 久美子
51	家庭でできる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	内科外来	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	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
60	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
61	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
62	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
63	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
64	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