2023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	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？順番を知ることで、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
2	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、ご自宅で対策できる！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
3	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
4	「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
5	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
6	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
7	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？お子さんとご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
8	大人の発達障がい改善法	今、大人の発達障がいが注目されています。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「発達障がい的気質がある」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
9	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
10	がんばらなくていい。 頭痛、腰痛、ひざ痛解消体操	人は生きている限り、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
11	多焦点眼内レンズ	白内障の手術では濁った水晶体を取り除き代わって眼内レンズを入れることで見えるようになります。近年このレンズに多焦点眼内レンズが登場。その紹介をいたします。	おおくぼ眼科 須坂クリニック	大久保　裕史

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	new 心臓進化の神秘	・魚の心臓・カエルの心臓・ワニの心臓・そして私たちの心臓	院長	竹内　敬昌
2	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
3	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
4	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
5	誤嚥性肺炎	・症状、治療、予防	呼吸器・感染症内科	山﨑　善隆
6	肺気腫（COPD）について	・症状、治療、予防	呼吸器・感染症内科	山﨑　善隆
7	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	内視鏡センター	赤松　泰次
8	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	内視鏡センター	赤松　泰次
9	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	内視鏡センター	赤松　泰次
10	new 胃がんについて	・胃がんの症状 ・胃がんの診断法 ・胃がんの治療法	内視鏡センター	赤松　泰次
11	潰瘍性大腸炎について	・診断と治療	内視鏡センター	赤松　泰次
12	クローン病について	・診断と治療	内視鏡センター	赤松　泰次
13	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
14	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
15	排尿のトラブル	・頻尿・尿失禁・排尿困難	泌尿器科	井川　靖彦
16	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	外科	寺田　克
17	「虫へん」の話	・野外活動で注意したい生き物について	外科	寺田　克
18	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
19	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
20	熱中症	・脱水と経口補水について	救急外来	坂口　幸治
21	冬季野外の救急	・偶発性低体温など	救急外来	坂口　幸治
22	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
23	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
24	骨粗鬆症について	・予防と治療	整形外科	渡邊　憲弥
25	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
26	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
27	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
28	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
29	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
30	健康診断の基本	・健診結果の考え方、生かし方 ・オプション検査の選び方	健康管理センター	青柳　誓悟
31	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
32	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
33	ちょっと待って！ その症状 心不全かも	・日常生活でよく見落としがちな症状などを紹介し、心不全のこと、運動療法について説明・実践する	リハビリテーション科	松島　浩（PT） 吉澤　もも（PT）
34	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
35	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
36	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

信州医療センター

	講座名	講座の概要・サブテーマ	講　師	
37	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
38	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
39	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
40	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
41	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	薬剤部	薬剤師
42	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
43	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
44	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
45	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
46	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
47	HIV・エイズについて	・～U＝Uの時代が来た～	地域連携室	関　きく江
48	お肌の健康守りましょう	・高齢者に起きやすい皮膚トラブルの予防について	看護部	伊藤　佳孝
49	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
50	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
51	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
52	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ということ ・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
53	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
54	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
55	慢性呼吸器疾患と共に生きるコツ ～息切れ予防動作と人生会議～	・日常生活で意識してほしい項目（吸入・栄養・運動） ・息切れをしにくい動作を知ろう ・人生会議って何？	看護部	北島　加奈子
56	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
57	一次救命処置	・AEDを用いた心肺蘇生法	看護部	救急外来
58	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
59	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
60	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