

# 健康まなぶ出前講座一覧

No.	講座名 / 内容	担当	備考
1	<b>糖尿病教育入院のすすめ</b> 当院では、あらゆる糖尿病・すべての年代の患者さん1人1人に合わせた糖尿病教育精査入院を積極的に行っています。当院の最新の糖尿病教育入院についてご案内します。	内分泌代謝内科医師 南5看護師	
2	<b>最新の糖尿病治療とは</b> 指刺すことなしで連続的に血糖値がわかる個人用の血糖測定器、血糖値を予想して自動でインスリン量を微調整するインスリンポンプ、食欲を抑えたり体重を減らす最新の糖尿病薬など、その時点での最新の糖尿病治療についてお話します。	内分泌代謝内科医師 薬剤師	
3	<b>ウーバー糖尿病教室</b> 当院では毎週糖尿病教室を行っています。いつも教室を行っている医師やメデカルスタッフが、地域住民向けに、出張で特別に糖尿病教室を行います。（例：糖尿病ってどんな病気、効果的な食事療法・運動療法とは、やせる糖尿病薬とは？など）	<b>糖尿病チーム</b> （医師、薬剤師、管理栄養士、看護師、検査技師、理学療法士）	ご希望される内容により、それにあった専門の職種（1～3職種）が出前講義させていただきます。 （例：内科医師+管理栄養士）
4	<b>慢性腎臓病について</b> 慢性腎臓病（CKD）は、慢性に経過するすべての腎臓病を指します。その患者数は1330万人（成人の約8人に1人）とも報告されています。生活習慣病（高血圧、糖尿病など）やメタボリックシンドロームとの関連も深く、誰もがかかる可能性のある病気です。腎臓は体を正常な状態に保つ重要な役割を担っているため、慢性腎臓病（CKD）によって腎臓の機能が低下することで、さまざまな病気（特に心臓病）のリスクが発生します。一方、腎臓病を早期に発見し治療を行うことで、腎不全や心臓病の発生を阻止することも可能です。本講座では慢性腎臓病（CKD）について分かりやすく説明します。	腎・膠原病内科	
5	<b>関節リウマチについて</b> 関節リウマチは免疫の異常により、主に手足の関節が腫れたり痛んだりする病気です。進行すると骨や軟骨が壊れて関節が動かせなくなり、日常生活が大きく制限されます。本講座では関節リウマチについて分かりやすく説明します。	腎・膠原病内科	
6	<b>免疫チェックポイント阻害薬とは？</b> 癌細胞は自らが増殖するために、免疫をつかさどるT細胞（リンパ球の一種）に攻撃のブレーキをかける信号を送ることがわかってきました。癌が免疫の機能にブレーキをかける仕組みを使って、T細胞の攻撃から逃れています。癌細胞からT細胞に送られているブレーキをかける信号を遮断することで、免疫チェックポイント阻害作用を示すことで癌の増殖を抑制します。	呼吸器内科 北 俊之	
7	<b>大人のアレルギーについて</b> 花粉やダニのフンなどを吸い込んだときに、あるいはタマゴを食べたりミルクを飲んだりしたときに、それらの中に含まれている特定の成分を異物とみなして免疫機能が過剰な防御反応をしてしまうのがアレルギーです。アレルギー反応が過剰になり花粉症、気管支喘息、アトピー性皮膚炎などのアレルギー疾患が発症します。	呼吸器内科 北 俊之	
8	<b>膵臓がんも、早期に発見します!!</b> エコーやCT、採血など、体の負担の少ない検査をきっかけに、膵臓がんの可能性のある所見を拾い上げています。疑わしい所見がある場合には、MRIやカメラ検査を行い、早期に発見しています。	消化器内科 小村卓也 ほか	
9	<b>生活習慣に関係した、肝臓の病気って何!?</b> 平成の30年は肝疾患といえば、B型やC型の慢性肝疾患でした。令和の肝疾患は生活習慣に関係した、脂肪性肝炎が増えています。この病気の経過では、肝機能が低下したり、がんが合併したりする場合もあり、早期の発見通院が望ましいです。	消化器内科 西川昌志 ほか	

No.	講座名 / 内容	担当	備考
10	<p>胃がん検診、大腸がん検診、受けましょう!!</p> <p>大腸がんが増えています。検診の検便検査では、見つからないがんもありますので、検査の方法について、お伝えします。また、近年胃がんは減少傾向ですが、早期発見と治療、予防について解説します。</p>	<p>消化器内科 木村真規子 ほか</p>	
11	<p>不快な、胃腸の症状を見極めましょう!!</p> <p>胃痛や、下腹部痛がある場合に、カメラで見ても異常は無い場合もあります。「機能性胃腸疾患」といわれる、胃腸の動きの病気です。この病気の診断と治療を解説します。</p>	<p>消化器内科 加賀谷尚史 ほか</p>	
12	<p>スッキリ快便で、快腸生活を送りましょう</p> <p>排便について、薬物療法以外にも、日常生活で心がけることも含めて解説します。</p>	<p>消化器内科 加賀谷尚史 ほか</p>	
13	<p>心房細動ってどんな不整脈?</p> <p>心房細動とはどのような不整脈で、どんな弊害があるのか、治療法にはどのような選択枝があるのかを徹底解説します。</p>	<p>循環器内科 不整脈専門医</p>	
14	<p>心不全への取り組み</p> <p>心不全パンデミックともいわれるほど患者が増加している今、連携をキーワードに心不全に立ち向かう当院の取り組みを解説します。</p>	<p>循環器内科専門医 又は 心不全療養指導士</p>	
15	<p>虐待から子どもたちを守るために</p> <p>虐待に早く気付いてあげて子ども達を守るために、周囲の大人達がどのようなことに注意すべきなのか? 虐待の現状とその対策についてお話しします。</p>	<p>小児科部長 酒詰 忍 (日本子ども虐待 医学会・代議員)</p>	
16	<p>成長曲線からわかる子どもの病気</p> <p>背が伸びにくい場合や急に伸びてきた場合、身長体重の成長曲線を描いてみるとわかることがあります。受診を考えるポイントについてお話しします。</p>	<p>小児科医長 井上巳香 (小児科 &amp; 内分泌 専門医)</p>	
17	<p>どんどん進歩する1型糖尿病の治療</p> <p>1型糖尿病の治療の基本となるインスリン注射について現在どこまでできるようになったのかお話しします。</p>	<p>小児科医長 井上巳香 (内分泌専門医)</p>	
18	<p>小児の腎臓病：それって、本当に正しい生活管理指導?</p> <p>小児期の腎臓病は、成人と同様に多彩です。ただ、何もせずに放っておくと数十年後には透析になる子ども達も多くいます。日本では、早期発見、早期治療のために約半世紀前から学校検尿が行われています。そこで、学校検尿から見た小児期発症の腎臓病をよく理解し、適切な生活管理指導が行われるよう説明したいと思います。</p>	<p>小児科部長 太田和秀 (小児科 &amp; 腎臓 専門医)</p>	<p>金沢市医師会発刊の「金沢市学校 検尿マニュアル」の編集責任者で あり、学校検尿のシステムに関し てもお話しできます。</p>
19	<p>夜尿症って病気なの? ～夜尿症の病態と治療を理解する～</p> <p>「たがが”夜尿”、されど”夜尿”」 正しい知識をもって夜尿のお子さんと接していますか? やはり、夜尿症の本体を知ることが大切です。適当に治療をしても簡単に治ることはありません。一言に「夜尿症」と言ってもその原因は様々です。夜尿症の本態をよく理解し、正しく夜尿症児と向き合う事が大切だと思います。</p>	<p>小児科部長 太田和秀 (小児科 &amp; 腎臓 専門医)</p>	<p>治療等よりも「夜尿」そのものを ご理解していただけるように解説 しています。</p>
20	<p>胆石症のベストプラクティス</p> <p>胆石症は10人に一人が罹患する頻度が高い疾患です。治療ガイドラインが策定され、治療の標準化が図られていますが、腹痛を発症した場合は緊急性が高く、病院の総合力が問われます。診断や治療のキモについて消化器病専門医がわかりやすく解説します。</p>	<p>外科医長 加藤洋介</p>	
21	<p>膵臓がんを知る</p> <p>現在二人に一人が生涯のうちで癌に罹患するとされています。なかでも膵臓(すいぞう)癌は最も予後が悪い癌として知られています。日本では年間に約4万人が罹患し、5年相対生存率は8.5%の難治癌です。その特徴、診断、治療などを外科専門医がわかりやすく解説します。</p>	<p>外科医長 加藤洋介</p>	

No.	講座名 / 内容	担当	備考
22	「あれ、認知症かな？」と思ったら聞く話 認知症では専らアルツハイマー型認知症が注目されていますが、実はそれ以外に治る認知症が結構あるんです。お薬、手術で治療できる認知症を解説します。	脳神経外科 藤沢弘範	
23	片頭痛をやっつけて働き方改革をしよう！ 片頭痛は社会、家庭生活が大きく障害される迷惑な頭痛の代表です。が、ここ2年でその治療法が劇的に変わりました。治療薬の紹介と、他の頭痛と見極めるコツをお教えします。	脳神経外科 藤沢弘範	
24	痛みの新しい治療 ～脊髄刺激療法とパルス高周波療法～ 1) 長く病院へ通っているけど、なかなか痛みが良くならない 2) 痛みのため仕事や日常生活に困っている 3) 検査しても痛みの原因がわからない このような方は難治性の痛みです。新しい痛みの治療が有効かもしれません。痛みについて解説し、私達が行っている脊髄刺激療法とパルス高周波療法について講演致します。	脳神経外科 中島良夫	
25	アスベスト健康被害の現状と医療を取り巻く諸問題 アスベスト曝露から30-40年を経て発症する悪性胸膜中皮腫や肺癌は増加しており、増加傾向は2030年頃まで続きます。アスベスト健康被害の基礎知識を情報提供させて頂き、医療における問題点を考察します。	呼吸器外科 太田安彦	
26	恐ろしい大動脈瘤からあなたを救う 胸や腹の大動脈瘤は無症状で大きくなり、ある日突然破裂して命を奪うため“静かな殺し屋”と呼ばれ、多くの著名人も命を落としています。この恐ろしい病気から皆さんを救う最新の治療について分かり易く解説します。	心臓血管外科 笠島史成 松本 康	
27	お口と全身の深～い関係 最近、歯周病ほか口腔の問題が、糖尿病ほか全身疾患に深く関係していることが明らかとなってきました。お口の健康を維持し、全身の健康につなげるための要点を、わかりやすくお話しします。	歯科口腔外科 丸川 浩平	
28	がんと心 がんの患者さんには、あらゆる時期に気持ちの落ち込みや不安が起こります。また、せん妄という身体的な異常や薬剤で引き起こされる急性の脳機能不全を経験することもあります。専門医が分かりやすくお話しします。	緩和ケアチーム 精神症状担当医師 小室龍太郎	
29	お薬とお薬手帳について お薬のことをきちんと理解していますか。この講座では、お薬の種類と保管方法や、飲み方、目薬のさし方、副作用などについて、お話しします。また、お薬手帳の活用方法についてもお話しします。	薬剤部	
30	薬剤耐性について（抗菌薬・感冒に対する正しい知識を持とう） 細菌による感染症の治療に用いるお薬のことを抗菌薬といいます。抗菌薬の正しい使い方について、薬剤耐性（細菌に対して、お薬が効きづらくなること）や感冒症状に対する使用方法についてお話しします。	薬剤部	
31	放射線のお話。～色々な画像検査について～ 放射線検査にはどのようなものがあるか。被ばく、検査を受ける際の注意点なども含めてわかりやすくお話しします。	診療放射線技師	
32	手術・内視鏡検査の『病理』って何するところ？ 手術や内視鏡検査などで患者さんから採取された検体を顕微鏡でみて、どんな病気か診断するのが病理です。病理医が病気やその原因を明らかにします。病理について、臨床検査技師の立場から分かりやすく説明します。	臨床検査技師 細胞検査士	
33	減塩とうまく付き合うためのポイント！ 塩分が多く含まれる食品や、減塩しながら美味しく食べるための、食事の工夫点についてお話しします。	栄養管理室	

No.	講座名 / 内容	担当	備考
34	糖尿病＝糖質制限食ではありません！ 「何を」「どのくらい」基本的な食事療法について、三大栄養素を中心とした食事バランスのポイントについてお話します。	栄養管理室	
35	寝たきりにならないための転倒予防 寝たきりの原因とその予防についてお話します。寝たきりの一つの原因である転倒について、それを予防するための日常生活上での注意点について詳しく説明します。	理学療法士	
36	腰痛予防と腰痛体操 日常生活上の腰痛予防について生活上気をつけることについてお話します。また、腰に負担のかからない姿勢、動作を説明します。さらに、一例として腰痛体操を紹介します。	理学療法士	
37	認知症予防のヒント 認知症について健常な時期または軽度認知障害の段階では、「記憶」、「注意分配」「計算力(思考力)」などの活動を取り入れることが大切です。日常生活の中で継続的に行うことと、頭の体操として行うことがあります。	作業療法士	
38	最期まで好きなものを食べよう ～飲み込む力を落とさないためにのどを鍛えよう～ 加齢に伴う飲み込みにくさ、声がれについて仕組みと正しい対処法をお話します。予防のために「のど」を鍛えてみませんか。	言語聴覚士	
39	はじめまして赤ちゃん 核家族で赤ちゃんに触ったことがない方が多い中、沐浴の練習、抱っこの方法、おくるみや洋服の着せ方など伝授いたします。パパ・ママばかりでなくおじいちゃん、おばあちゃんの参加も大歓迎します。	ザ・サンバ(産婆) (産科病棟助産師)	
40	もしバナゲームで考えよう！わたしにとって大切なこと 人生の最後にどうありたいか・・・大事な話合いとわかっていながら、なんとなく先送りにされがちな話題です。もしバナゲームを通じて自分と他者の価値観を知り、『今をより大切に生きる』きっかけにしませんか？	がん性疼痛看護 認定看護師 江戸稚香子	参加型
41	相談してみよう～「がん相談支援センター」 もし家族や自分のがんと診断された時、どこでどんな相談ができるのか。当院のがん相談支援センターで行っている相談について事例を含めてお話します。	がん化学療法看護 認定看護師 坂倉喜代美	
42	抗がん薬による副作用とその対処方法について～こんな時どうしたらいい？～ がん治療には手術方法や放射線療法の他に、抗がん薬による治療があります。抗がん薬治療では副作用とうまく付き合っていくことが大切です。抗がん薬により起こりうる副作用やその対処方法についてお話します。	がん化学療法看護 認定看護師 山森ゆみ	
43	感染予防の基本～手洗い～ 感染を拡げない基本は手洗いですが、手洗いにどれくらいの時間をかけていますか？手洗い後はしっかり乾燥させていますか？いまさら聞けない適切な手洗いの方法についてお話します。	感染管理認定看護師 西原寿代	
44	認知症とせん妄～違いと対応方法について～ せん妄は突然発生する精神機能の障害で、さまざまな原因(薬剤、炎症、手術などのストレス、代謝異常など)によって起こり、注意障害、認知障害などの症状が現れます。入院中の高齢者によくみられます。認知症とせん妄の違いと対応についてお話します。	認知症看護認定看護師 谷保和美	
45	放射線治療のお話～本当は体に優しい治療～ 放射線治療は、手術や薬物療法と並ぶがん治療であり、がんを治す根治照射や痛みを和らげる緩和照射などがあります。放射線治療と聞くと「こわい」「全身が弱る」などと思われがちですが、本当はお体に優しい放射線治療について、治療の流れや副作用などわかりやすくお話します。	がん放射線療法看護 認定看護師 杉村 雅子	