2025年度　健康づくり出前講座メニュー（2025年5月1日より）

旭中央病院健康づくり支援委員会では地域の皆様の健康増進を目的として「健康づくり出前講座」を無料で実施しています。
当院の医師や看護師、診療技術職、薬剤師などが地域の皆様の元へ赴き、病気の治療や予防法、健康の保持増進方法についてわかりやすく解説します。
お申し込み対象は旭市・近隣市町で 10人以上の参加が見込まれる集会等[*1]になります。詳細は病院ホームページ[*2] をご覧ください。

がん治療と予防法

	演題	要旨	担当部署・講師
1	前立腺がんについて	前立腺がんは、進行する前に治療を始めれば治せる病気です。早期発見のための検診や地域医療の取り組み、新しい根治療法を紹介します。また、進行した前立腺がんに対する最新の治療法についてお話しします。	泌尿器科
2	ロボットを使った前立腺がん手術	より正確な手術を目指して、ロボットの導入が進んでいます。前立腺がん手術の最新情報を紹介します。	泌尿器科
3	大腸ポリープの診断と治療	大腸の検査の方法と大腸ポリープ・大腸がんに関して実際の写真をお見せしながら解説します。	消化器内科
4	肺がんの診断と治療について	増え続けている肺がんの診断と治療について解説します。	外科
5	口腔がんと口腔粘膜の病気について	口腔がんとがんになるかも知れない口腔粘膜の病気についてお話しします。	歯科・歯科口腔外科
6	「腫瘍」とは	「腫瘍」の定義、種類、性質など、基礎的な事を大雑把にわかりやすく説明します。	臨床病理科(診療局)
7	病理診断ってなあ～に	病院で病理医が行なっている病理診断の内容について分かり易く説明します。また、病理診断がどのように治療の決定に関わっているか、「乳腺のしこり」の治療が決まるまでの流れを追って説明します。	臨床病理科(診療局)
8	がん患者さんを支える相談支援	当院にはがん相談支援センターが設置されています。がんになった時に心配なことがある場合のセンターの利用方法についてご紹介します。	医療連携福祉相談室
9	「がんとつきあうための過ごし方。緩和ケアについて」	緩和ケアは、がん患者さんがよりよい毎日を過ごせるように支えます。具体的にどう過ごせばいいかなどを中心にわかりやすく説明します。	緩和ケア科
10	がん患者とその家族のための緩和ケアについて	緩和ケアは「がんと診断された時からの緩和ケア」といわれています。 緩和ケアチームの紹介や鎮痛剤の使い方、心のつらさについてのお話をします。	緩和ケアチーム
11	乳がんについて	現在、乳がんは世界で最も多いがんであり、日本でも12人に1人の女性が発症しています。乳がんについて正しい理解やその診断、治療を説明します。	乳腺センター

食事に関するアドバイス

	演題	要旨	担当部署・講師
12	高血糖を防ぐ食事について *30分	バランスの良い食事、血糖値を上げやすい食事・食後血糖を招きやすい食習慣などについてお話しします。	臨床栄養科
13	コレステロール・中性脂肪を改善する食事 *30分	コレステロールを多く含む食品・コレステロールを下げる食品・中性脂肪を増やす食品などについてお話しします。	臨床栄養科
14	減塩の食事について *30分	高血圧リスク発見シートを用いて減塩についてお話しします。	臨床栄養科
15	お食事・嚥下について	健康長寿社会を支える、お食事、嚥下について日頃からできることをご紹介します	看護局（摂食嚥下障害認定看護師）

生活習慣と関わりの深い病気

	演題	要旨	担当部署・講師
16	生活習慣病と心血管疾患の関係	私たちの生活習慣が様々な疾患と結びついていることを理解していただき、特に心血管病との関係をお話しします。	循環器内科
17	高血圧の話	高血圧は心脳血管病の最大の危険因子です。その予防と治療について解説します。	循環器内科
18	メタボリックシンドロームについて	栄養過剰と運動不足が原因で起こるこの病態について、なぜそれがいけないのか解説します。	循環器内科
19	肺血栓塞栓症について	「エコノミークラス症候群」と呼ばれる肺血栓塞栓症は、意外に身近な病気であることを理解していただき、その予防と治療についてお話しします。	循環器内科
20	狭心症、心筋梗塞を防ごう	狭心症や心筋梗塞がなぜ起こるかを理解していただき、予防対策について解説します。	循環器内科
21	動脈硬化とその予防	動脈硬化を起こす要因はさまざまです。それらを理解していただき、どうすれば予防できるかについてお話しします。	循環器内科
22	冠動脈疾患のカテーテル治療について	冠動脈疾患（狭心症や心筋梗塞）のカテーテル治療はめざましく発達してきました。その経過をお話しします。	循環器内科
23	心不全について	心不全の原因・増悪因子・予防と治療についてお話しします。	循環器内科
24	心臓の検査について	心臓の検査は心電図に始まり、実に様々な検査があります。それらについてわかりやすくお話しします。	循環器内科
25	心雑音と心臓弁膜症について	健康診断で「心雑音がありますね」と医師に言われたことはありませんか？心雑音と心臓弁膜症についてわかりやすく解説します。	循環器内科
26	足の血管の病気について	足の動脈や静脈にはそれぞれ特徴的な病気があります。その病気の成り立ちや予防・治療について解説いたします。	循環器内科
27	脳卒中について	脳卒中とは、脳の血管が急に詰まったり、切れたりする病気です。その概要、急性期の治療についてお話しします。	脳神経外科
28	生活習慣病の治療（糖尿病治療について）	糖尿病予防や糖尿病に関する知識を高めていただくため、以下のメニューを用意しています。1種類につき30分程度で、2種類または3種類のメニューを組み合わせ、60分～90分の講座としてご利用いただけます。 ① 糖尿病について（総論）：医師 ② 元気に長生きするために：医師 ③ 血糖値とは？：看護師 ④ 糖尿病と上手なつきあい方～セルフモニタリングについて～：看護師 ⑤ 足を大切にしよう：看護師 ⑥ 糖尿病の薬について：薬剤師 ⑦ 薬をきちんと飲むために：薬剤師 ⑧ 糖尿病食のポイント：管理栄養士 ⑨ 無理なくできる減塩のコツ：管理栄養士 ⑩ 糖尿病がわかる検査：臨床検査技師 ⑪ 合併症が早くわかる検査：臨床検査技師 ⑫ レッツ！糖尿病予防運動：理学療法士 ⑬ 栄養と運動：理学療法士 ⑭ 運動による動脈硬化改善法：理学療法士 ⑮ 運動の必要性（運動が代謝に与える効果）：理学療法士 ⑯ 運動の種類と強度：理学療法士 ⑰ 歯磨きで出血しませんか？糖尿病とお口の関係のお話です：歯科衛生士	糖尿病サポートチーム
29	脳梗塞の話	脳梗塞の症状、早期発見について説明します。	総合診療内科
30	脳梗塞の予防と治療	脳梗塞の症状、治療、予防について説明します。症状によっては受診が早ければ早い程、治療の選択肢が増えるので最近の治療と合わせてお話します。	脳神経内科

性別や加齢による病気

	演題	要旨	担当部署・講師
31	頻尿への対処法	おしっこのことがしょっちゅう気になり始めると、憂鬱になり日常生活にも支障が出ます。頻尿の原因と、生活習慣や治療による克服法を紹介します。	泌尿器科
32	尿路結石について	男性の5人に1人が一生に一度はかかるといわれるこの病気は、激しい痛みを起こしたり、尿路感染症や腎不全の原因にもなります。治療法と再発防止についてお話しします。	泌尿器科
33	男性ホルモンと病気の関係	男性更年期障害とも言われる「LOH症候群」は活力が低下するだけでなく、老化を早める可能性もあります。年齢とうまく付き合う方法を一緒に考えましょう。	泌尿器科
34	更年期障害にお悩みですか？	更年期障害のお悩み解決します。更年期障害とは何か？予防は？対策は？更年期世代を楽しく過ごす方法を一緒に考えましょう。	産婦人科
35	子宮脱の予防と治療	お年を召した方に多い子宮脱。その予防と治療についてお話しします。	産婦人科
36	物忘れと認知症	加齢による正常範囲の物忘れ、認知症、両者の中間である軽度認知障害についてわかりやすく解説します。	神経精神科
37	認知症予防について	認知症予防について作業療法士が解説いたします	リハビリテーション科
38	物忘れと正常圧水頭症について	認知症の中にはこの病気のように手術をすることで治る認知症もあります。「治る認知症」があることと、「年のせい」とあきらめないことの重要性について説明します。	認知症疾患医療センター
39	認知症をもつ人のための地域連携	認知症は診断された時点がスタートです。医療・介護・福祉・行政および地域住民すべてが関わる必要があります。この講座では、東総地区での取り組みを紹介するとともに、皆で考える機会になればいいと思います。	認知症疾患医療センター
40	顔面けいれん、三叉神経痛について	前者は顔の半分が勝手にピクピク動いてしまう女性に多い病気です。後者は顔面の特定の場所に激烈な痛みが繰り返して起こる病気です。手術をすることで、高い確率で治ります。	脳神経外科
41	不整脈のお話	不整脈も様々な種類があり、経過観察のみで良いものから薬物治療カテーテル治療、ペースメーカーを必要とするものまであります。それらをわかりやすく解説します。	循環器内科
42	心房細動について	高齢化に伴い、益々増加している心房細動について解説します。	循環器内科

子育てのヒント

	演題	要旨	担当部署・講師
43	幼児の発達について	幼児の発達について、ことばや遊びの面のお話をします。	小児科心理・言語
44	乳幼児のむし歯とその予防について	なぜむし歯になるのか？その原因と対策についてお話しします。	歯科・歯科口腔外科
45	小児・虐待予防について（早期発見、予防、ケアなど）	こども虐待についての基礎知識と対応をわかりやすくお話しします。	FAST
46	スマホやゲームと脳の関係	ついスマホばかり見てしまうのはなぜ？スマホ子守りでますます子育てが大変に？スマホを持つと成績が下がるのはどうして？スマホ脳疲労やデジタル認知症とは？まだほとんど知られていない、スマホによる脳への影響について解説します。子どものスマホ依存防止だけでなく、地域住民全体のデジタルウェルビーイングを促進します。	神経精神科（OTセンター）

感染症やその他の病気

	演題	要旨	担当部署・講師
47	熱中症について	熱中症とは?予防と治療について解説します。	救急救命科
48	低体温症について	温暖なこの地域でも冬には低体温症が多く発生しています。起こしやすい環境と危険について解説します。	救急救命科
49	インフルエンザについて	毎年流行するインフルエンザ。その予防、検査、治療について知っていると良いことを解説します。	救急救命科
50	「炎症」って何?	普段からよく使用される「炎症」という言葉について、体の中で何が起こっているのか、わかりやすく説明します。	臨床病理科(診療局)
51	吐物を安全に処理してみよう!	冬季に流行するノロウイルス感染症。吐物から感染しないための、安全な吐物の処理方法を模擬吐物を使って実際にやってみましょう。	感染対策室
52	インフルエンザ・コロナについて 家庭内での感染対策	家庭内で感染を拡げないためにはどうしたら? 感染対策についてお話しします。	感染対策室
53	性感染症について	性感染症は時代と共に変遷し、確実に日常生活に入り込んでいます。知らないうちにかかってしまう病気ですが、正しい知識を持てば感染の危険は激減します。	泌尿器科
54	こころの健康	ストレス社会と称される近年の不眠やイライラの対処など「こころの健康」の保ちかたについてお話しします	神経精神科
55	うつ病について	うつ病の原因、症状、治療、本人及び家族の病気に対する対応などについて、わかりやすく解説します。	神経精神科
56	頭痛について	頭痛に悩んでいる人は全人口の1～2割以上います。頭痛にどう対処していくかをお話しいたします。	脳神経外科
57	てんかんについて	てんかん、よく分からない病気の代表です。でも、100人に1人がてんかんをもっています。この病気についてわかりやすく説明します。	脳神経外科
58	パーキンソン病	動作が鈍い、手がふるえる、歩きにくいなど様々な症状を来すパーキンソン病について解説します。	脳神経内科

介護やケアのアドバイス

	演題	要旨	担当部署・講師
59	足の悩みとケアについて	長く歩くと足が痛む、足の変形があるなど、足に関しての不安がある方に、その要因として考えられることの自己チェック法と、対策についてお話しします。	フットケアチーム
60	介護を必要とする体にならないために	体力の低下を予防するための運動のコツなどを解説します。	リハビリテーション科
61	腰痛について	腰痛について理学療法士が解説いたします。	リハビリテーション科
62	高齢者の栄養管理について	在宅における栄養管理のポイントを調理の工夫を合わせて説明します。	臨床栄養科
63	高齢者の口腔ケアについて	高齢者と要介護者に対する口腔ケアについてお話しします。	歯科・歯科口腔外科
64	口腔ケアと入れ歯の取扱い方について	高齢者と要介護者に対する口腔ケア、入れ歯の手入れ方法(磨き方、保管方法など)について、歯科衛生士の立場からお話します。	歯科・歯科口腔外科
65	歯周病(歯槽膿漏)について	歯周病(歯槽膿漏)の話とその予防について具体的にお話しします。	歯科・歯科口腔外科
66	入れ歯と歯科インプラントの話	入れ歯と歯科インプラントについて、それぞれの仕組みと利点・欠点について説明します。	歯科・歯科口腔外科
67	排泄介助が必要な高齢者のケア	オムツの中の皮膚は湿潤により、皮膚がかぶれを起こしやすく、皮膚の病気にかかりやすくなります。オムツ内の皮膚の状態を健康に保てるケアについてお話しします。	スキンケア相談室
68	褥瘡予防とそのケアについて	寝たきりの方がなぜ褥瘡(じょくそう)を起こしやすいのかを解説し、予防のケアと出来てしまった褥瘡の洗い方や、注意点を解説します。	スキンケア相談室
69	プロの手洗い方法と家庭で出来る胃腸炎の予防方法	日常的に行っている手洗い方法ですが、正しく手が洗えているでしょうか。本講座では手洗いの洗い残しが目で確認できる「手洗いチェッカー」を使用して、正しい手洗い方法をプロがお教えします。	感染対策室

いざという時のために

	演題	要旨	担当部署・講師
70	家庭で出来る応急処置について	いざという時に自分達で出来ること、応急処置について解説します。	救急救命科
71	野外（レジャー）での応急処置について	楽しい野外活動にも時に危険があります。野外でできる応急処置について解説します。	救急救命科
72	心肺蘇生法について	大切な人が突然倒れた時にあなたは何が出来ますか?AED（自動体外式除細動器）の使用法を含む心肺蘇生法について解説します。	救急救命科
73	中毒・誤飲について	小さな子供が、認知症のおじいちゃんが、間違って口にしたら危険なもの、その応急処置について解説します。	救急救命科

その他

	演題	要旨	担当部署・講師
74	なぜ医療機関の役割分担が必要なの?	住み慣れた地域で安心して老後を過ごすために、国が考える医療政策と、それを実現するための医療機関の役割分担と連携についてお話しします。	医事課/ 医療連携福祉相談室
75	脳死と臓器移植について	臓器移植法が施行され、脳死体からの臓器提供、最近ではニュースにもならなくなりました。改めて中立の立場から講義をしたいと思います。そう、正確な知識なしでは賛成反対は決められませんので。	脳神経外科
76	脳の病気のカテーテル治療	脳血管障害（クモ膜下出血、脳梗塞等）のカテーテル治療はめざましく発達してきました。その経過、内容、特徴をお話しします。	脳神経外科
77	健康長寿社会の実現に向けて	健康長寿社会の実現に向けて今私たちが取り組むべき課題についてわかりやすく解説いたします。	循環器内科

*1　自治会員、クラブ員、他が企画する集会。職員研修や施設の講座・プログラムのご利用は対象外となります。

開催日時：原則平日（月～金）の9:00～19:00　土日のご希望は事前に相談してください。

お申し込み：所定の用紙に必要事項を記載してFAXまたは郵送で希望日の1か月前必着でお申込みください。

その他：感染防止のため当日の検温とマスク着用をお願い致します。

*2　病院ホームページ
健康づくり出前講座のページへリンクします。申し込み希望書は下記のアドレスまたはQRコードからダウンロードしてください。

https://www.hospital.asahi.chiba.jp/kenkou/lecture.html

お問合せ：健康づくり支援委員会事務局
TEL：0479-63-8111（内線2466）
FAX：0479-62-7690
MAIL：kouhou@hospital-asahi.jp
住所：〒289-2511　千葉県旭市イ1326
総合病院国保旭中央病院　広報患者相談課