

平成29年度県民健康科学大学 出前なんでも講座メニュー表

区分	No.	テーマ	内容	対象			時間(分)	説明者
				一般	子ども	高齢者		
1 県政について説明します								
(1) 保健・医療・福祉	63	人の自律性とインフォームド・コンセント	日本でもインフォームド・コンセントという言葉が広く知られるようになりました。しかし、インフォームド・コンセントについては、医療者も含めて数々の誤解をしていることが多いのです。インフォームド・コンセントの概念についてお話しします。	○			120	准教授 森川 功
(1) 保健・医療・福祉	64	安楽死（よい死）	死を迎えるならば苦痛の少ない（安楽な）死を望む人が多いことでしょう。安楽死の歴史と問題点についてお話しします。	○			90～120	准教授 森川 功
(1) 保健・医療・福祉	65	家庭で活かす看護技術「身体特性(ボディメカニクス)を活かして看護する」	身体の特長(ボディメカニクス)を活かした技術を用いることにより、小さな力で大きな効果をあげられるだけでなく、看護をする人の腰痛なども予防できます。自分では動けない人の体位を変える技術を通してその仕組みと実際を紹介いたします。(準備の都合上会場は、県民健康科学大学となりますが、ご相談に応じます)	○		○	90	助教 佐藤 正樹 看護技術学教育研究分野教員
(1) 保健・医療・福祉	66	家庭で活かす看護技術「床ずれを予防するための工夫」	床ずれを予防するためには、まず、その原因を理解する必要があります。床ずれの原因とご家庭でも簡単にできる予防方法、床ずれができてしまったときの処置方法を説明します。	○		○	60	教授 山下 暢子 看護技術学教育研究分野教員
(1) 保健・医療・福祉	67	家庭で活かす看護技術「血圧の値が教えてくれること」	「血圧の値はどのような仕組みで測定されているのか」「血圧の値は何を示しているのか」などを、実技を交えてわかりやすく説明します。	○		○	60	助教 佐藤 正樹 看護技術学教育研究分野教員
(1) 保健・医療・福祉	68	家庭で活かす看護技術「口腔内のトラブルを防ぎ、清潔を保つ技術」	口腔ケアは、口内炎、虫歯、歯周病などの様々なトラブルを防ぎ、私たちの健康や豊かな食生活を保つために重要です。特に、嚥下障害がある人などにとっては、肺炎などの予防のためにも欠かすことができません。本講座では、寝たきりなどで自分で口腔ケアが行えない人に対する口腔ケアのポイントについて、お話しします。(実技演習を希望される場合は、会場を県民健康科学大学としてください)	○		○	60	助手 高橋 美穂子 看護技術学教育研究分野教員
(1) 保健・医療・福祉	69	転倒予防にむけた身体づくり「転倒予防体操を学ぼう」	いつまでも自分の足で活動的な生活が出来るように、転倒予防に向けた生活の工夫や足のお手入れ方法についてお話しします。また、毎日の生活に取り入れることの出来る転倒予防体操を紹介いたします。一緒に体験してみましょう。(45人程度を上限とします)			○	90	講師 樋口 友紀 講師 福島 昌子
(1) 保健・医療・福祉	70	「美味しく食べる」を支える健口体操を学ぼう	いつまでも自分の口で食事を楽しむことが出来るように、誤嚥や肺炎予防に向けた口腔ケア、飲み込みに必要な筋肉を鍛える体操などを紹介いたします。一緒に体験してみましょう。(45人程度を上限とします)			○	60～90	講師 樋口 友紀 講師 福島 昌子
新 (1) 保健・医療・福祉	71	手・足・口を使った頭の体操で脳を活性化しよう!	認知症は年を重ねれば誰にでも起こりうるとても身近な病気です。少しでも認知症の発症時期を遅らせることが出来るように、生活における工夫点をお話しし、手足口を使ったゲームなどを通して一緒に頭の体操をしませんか?			○	60	講師 樋口 友紀 講師 福島 昌子
(1) 保健・医療・福祉	72	高齢者に多い入浴の事故	湯に浸かって入浴する方法は、日本人の伝統的な文化といえます。しかし、人口の高齢化が進み、入浴事故は圧倒的に高齢者に多いことがわかってきました。安全で快適な入浴について考えてみましょう。	○		○	60～90	教授 肥後 すみ子
(1) 保健・医療・福祉	73	妊娠期から生後1歳頃までの子育て	新たにお子さんを迎えるご夫婦や家族、子育て支援者を対象に、親になるための準備や育児技術、胎児の能力と発達、出生後～1歳頃までの発達と育児、周囲の方からのサポート、手作りのおもちゃ、育児期の心理面などについてもお話しします。	○	○	○	60	教授 行田 智子 准教授 松嶋 弥生 講師 橋爪 由紀子 助手 生方 尚絵

区分	No.	テーマ	内容	対象			時間(分)	説明者
				一般	子ども	高齢者		
(1) 保健・ 医療・ 福祉	74	赤ちゃんとのふれあい、ベビー タッチングケア	生後2～7ヶ月頃（1歳未満まで可）の赤ちゃんへのベビー タッチングケア（ベビーマッサージ）の仕方をお話ししま す。ケアは15分くらいです。赤ちゃんと一緒にひとときを過 ごしたり、育児の相談もしたりしませんか。	○	○		60	教授 行田 智子 准教授 松嶋 弥生 講師 橋爪 由紀子 助手 生方 尚絵
(1) 保健・ 医療・ 福祉	75	【健康寿命延伸プログラム】 子どもの事故防止	子どもの死因の上位に「不慮の事故」があります。子どもの 安全を守り、健やかな発達を支援するためには、子どもの物 事の理解のしかたに関する知識が助けになります。発達理論 や研究成果を用いてお話しします。また、演習を通して日常 的に遭遇しやすい事故について一緒に考えていきましょう。	○			60～90	教授 横山 京子 講師 益子直紀 富永明子
(1) 保健・ 医療・ 福祉	76	～ゆっくり、やさしく、ていねい に～ タッピングタッチを体験してみよ う	タッピングタッチとは、ゆっくりと左右交互にタッチしてい くとも簡単なケアの技法です。「不安や緊張が軽減す る」、「肯定的感情が高まる」、「信頼やスキンシップが深 まる」などの効果があります。いっしょに体験してみませ んか。（体験型ですので、※も含め人数など事前にご相談いた ければ幸いです。）	○	※	○	90	講師 中野 あずさ
(1) 保健・ 医療・ 福祉	77	【健康寿命延伸プログラム】 生活習慣病の予防と対応策	糖尿病、高血圧、高脂血症などに代表される生活習慣病の発 症やコントロールには、日頃の生活習慣が大きく影響しま す。生活習慣病を予防し、また管理していくための知識と対 策と一緒に考えていきましょう。	○			60	教授 中西 陽子 准教授 廣瀬 規代美 講師 浅見 優子
(1) 保健・ 医療・ 福祉	78	心肺蘇生について知ろう	心肺蘇生の方法や体外式除細動器（AED）の使用方法につ いての基本的な知識や技術についてお伝えします。いざとい う時に慌てずに対処できるよう備えましょう。（初心者の大 人の方が対象です）	○			60	講師 橋本 晴美
(1) 保健・ 医療・ 福祉	79	【健康寿命延伸プログラム】 たばこ健康	講義・動画・簡単なクイズなどを用いて、たばこが健康に与 える影響について考えてみましょう。親子または小・中学生 または一般の大人の方が対象です。	○	○		45～60	教授 横山京子 講師 益子直紀 講師 橋本晴美
新 (1) 保健・ 医療・ 福祉	80	【健康寿命延伸プログラム】 「薬物乱用防止教室」	アルコールもしくは薬物乱用全般の健康問題や依存症予防に ついてお話しします。また嗜癖の問題をメンタルヘルスの側 面からお伝えします。（お酒のみの酒害教室やお酒との付き 合い方に特化した講義でもOK）（*中学生以上）	○	※	○	50分から1 時間半以 内	准教授 龍野 浩寿
(1) 保健・ 医療・ 福祉	81	【健康寿命延伸プログラム】 体に痛みのあるときの生活の工夫	慢性的な体の痛みとともに生活している人に対し、痛みが続 いている時にどのようなことに気をつけて生活したら良いか を見つけ出すためのお手伝いをいたします。	○		○	60	教授 高井 ゆかり
新 (1) 保健・ 医療・ 福祉	82	【健康寿命延伸プログラム】 今より少しだけ多くからだを動か してみませんか	ふだんから元氣にからだを動かすことでさまざまな病気のリス クを下げるができるといわれています。日ごろの活動 量を見直し、少しだけ活動量を増やす方法を考えてみましょ う。	○			60	教授 宮崎 有紀子 助手 大澤 康子
新 (1) 保健・ 医療・ 福祉	83	【健康寿命延伸プログラム】 ふだんの活動量をはかってみませ んか	活動量計（歩数計）の貸し出しを行います。数日間、装着し て日ごろの活動を見直してみましょう。 1回目：活動量の説明と活動量計の貸し出しを行います。2回 目：活動量計の回収と結果のお返し・説明を行います。2回で 1コースになります（1回のみご注文には対応できませ ん）。15人程度を上限とします。	○			1回目：60 2回目：60	教授 宮崎 有紀子 助手 大澤 康子
(1) 保健・ 医療・ 福祉	84	【健康寿命延伸プログラム】 「はたらく人のストレス —からだの声を聴く—」	はたらく人がどのようなときにストレスを感じやすいのか、 その仕組みを知ることで各人に合った対処方法を考える。人 間関係の振り返りに有効なプロセスレコードを紹介する。	○			60～70	講師 垣上 正裕

区分	No.	テーマ	内容	対象			時間(分)	説明者
				一般	子ども	高齢者		
新	(1) 保健・医療・福祉 85	できもの腫れもの ～良性？悪性？？～	ある日ふと、以前はなかったはずの「できもの」に気づいた…誰もが「どきっ」と不安を感じる瞬間です。でもその大半は心配ないか、きちんと治療を受ければ完治するものです。本講座では幾つかの「できもの」について取りあげながら、定期的な健診・検診の大切さをご案内します。	○		○	60	教授 瀬川 篤記
	(1) 保健・医療・福祉 86	乳がんと向き合う	乳がんは早期発見できれば、治療法の選択肢が増え、患者自身が主体的に治療法を選定できます。早期発見のための治療法、治療の選択、手術後のフォローまでを含めた情報を提供します。	○			120	教授 中西 陽子 准教授 根岸 徹 准教授 飯田 苗恵
新	(1) 保健・医療・福祉 87	MRIによる記憶機能検査の点数予測	脳の機能に対してMRIを用いた様々な研究が行われていますが、中でも水の「拡散」の計測や化学物質の濃度をはかる技術があります。これらを用いた脳記憶機能予測や、脳年齢予測について紹介します。	○			45～60	准教授 佐藤 哲大
	(1) 保健・医療・福祉 88	CT・MRI検査	人体のいろいろな病変がCT検査、MRI検査でどんな画像として描出されるか解説します。	○	○	○	60	診療放射線学部 担当教員
	(1) 保健・医療・福祉 89	最新放射線画像操作技術 脳波や視線やジェスチャーで操作する	画面を大きくしたいなどと考えると画面が大きくなったり、見たいところだけ見やすく表示させたり、瞬きでページめくりができる医用画像表示装置を作成しました。一般のパソコンやスマホにも応用できそうです。(平日6時以降希望)	○	○	○	60	教授 小倉 敏裕
	(1) 保健・医療・福祉 90	医療におけるヒューマンエラーと防止策	日常生活の中にあるヒューマンエラーから医療におけるヒューマンエラーについてをお話します。また、コミュニケーション齟齬から生まれるエラーとその分析方法、防止対策などについてお話します。(※対象：一般又は医療関係者)	○			60～120	准教授 五十嵐 博
	(1) 保健・医療・福祉 91	うっかりミスはなぜ起きる	身近な事例紹介や、実際にうっかりミスを体験していただき、そのメカニズムや防止策についてお話します。内容の都合上、90分以上の時間があると体験から防止策まで十分にお話し可能です。(※対象：中学生以上)(説明は五十嵐または瀬川のいずれかが行いますが、教員を指定することはできません)	○	※○	○	60～120	准教授 五十嵐 博 教授 瀬川 篤記
	(1) 保健・医療・福祉 92	放射線の影響について	病院で行われている種々のX線検査は安全であるのか？、放射線の影響は心配しないのか？、どのくらいの放射線を受けるのか？、このような疑問について放射線防護の考え方を説明し、お答えします。	○	○	○	90	診療放射線学部 担当教員
	(1) 保健・医療・福祉 93	身近な放射線	放射線に対して興味や疑問をお持ちではないでしょうか。良きにつけ悪しきにつけ、欠く事のできない放射線について科学的諸特性や測り方および利用方法についてお話します。放射線について正しい知識を持っていただき、放射線利用の世界を覗いていただきたいと思います。	○	○	○	60～90	診療放射線学部 担当教員
	(1) 保健・医療・福祉 94	環境中の放射線(能)	2011年に起きた福島第一原子力発電所の水素爆発事故以来、群馬県を中心に放射線量およびセシウム濃度に関する調査を行ってきました。群馬県およびその隣接県、伊豆大島などのデータを公開しながら、環境中の放射線(能)について説明します。	○			60～90	准教授 杉野 雅人
	(1) 保健・医療・福祉 95	放射線被ばくの無いMRI検査とは	画像診断の1つであるMRI(磁気共鳴画像)について原理から検査までを、わかりやすく解説いたします。磁石の力をどのように利用しているのか？またMRI検査でどのような病気がわかるのか？そして検査を受ける際に注意すべきことなどを解説いたします。	○	○	○	30～60	教授 小倉 明夫 准教授 林 則夫

区分	No.	テーマ	内容	対 象			時間(分)	説明者
				一 般	子 ども	高 齢者		
(1) 保健・ 医療・ 福祉	96	身近で受けられる高精度放射線治療	がん放射線治療における技術及び機器は大きく進歩し、強度変調放射線治療、粒子線治療等の高精度治療により、治療成績の向上が実現しています。最新放射線治療機器と技術について解説します。	○		○	60	教授 佐々木 浩二
(8) 教育・ 学習		生物の世界：顕微鏡でどんなものが見える	顕微鏡を利用すれば、身近なものを大きくしたり、普段見えないものでもいくつかの工夫をすれば見えるようになります。さらに電子顕微鏡をつかえば、もっと小さなものも大きくして見るができるようになります。その結果得られた情報はいろいろなものに応用されています。生物の世界は本当に不思議ですね。小学校、中学校、大人の小規模の集会の場合には標本と顕微鏡も数組持参します。本物の標本も観察してみよう。	○	○	○	90	教授 青木武生
2 職員の「特技」を出前します								
(7) その他		ユーザー車検に挑戦してみよう	講師は単なる車好き、自動車整備のプロではありませんが、過去20余年の間に計30回以上ユーザー車検に臨み、全て自力で合格を得ました。「受けっ放し」は絶対だめですが、ユーザー車検の受け方を習得すると、案外ためになることが多々あります。本講座ではユーザー車検の「ちょっとしたコツ」を中心にお話しします。	○			60	教授 瀬川 篤記