

# 県民健康科学大学 平成26年度出前講座

県民健康科学大学では、次のような出前講座をご用意しています。  
お申し込みは、大学事務局学生図書係（027-235-1211）で承ります。

## ～★県民健康科学大学をご利用ください★～

下記のリストにないテーマでも、ご希望があればご相談ください。  
広い意味の健康に関することで、企業の方、老人会の方、各種サークルの方、主婦の方、高校生・中学生・小学生の方等、地域の皆様のために本学の学生、教職員がお手伝いできると思います。

どうぞ、お気軽にご相談ください。皆様からのご注文をお待ちしています。

No.	テ ー マ	内 容	時間（分）	説 明 者
1	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です。インフォームド・コンセントの概念についてお話します。	90～120	准教授 森川 功
2	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ます。	90～120	准教授 森川 功
3	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	講師 土井 一浩 看護技術学教育研究分野教員
4	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
5	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
6	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、歯槽膿漏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、肺炎の予防などのためにも欠かせないことができません。ねたきりなど自分で思うように動くことができない人に焦点を当てそのポイントを説明します。	60	講師 高橋 さつき 看護技術学教育研究分野教員
7	家庭で生かす看護技術 「マッサージによるリラクセスする技術」	マッサージは身体の緊張を解きリラックスしたり、血液やリンパの循環を高め、自然治癒力を向上させると言われています。マッサージの基本的なポイントを説明し、実際に体験します。	60～90	講師 保坂 さえ子
8	転倒予防にむけた身体づくり1「フットケアによる転ばない足づくり」	いつまでも自分の足で活動的な生活が出来るように、転倒予防に向けた足部や足爪のケア技術（足の観察、爪切りや保湿等のお手入れ方法、靴選びなど）を中心にお話します。	60	講師 樋口 友紀 講師 福島 昌子
9	転倒予防にむけた身体づくり2「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、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し、一緒に体験してみましょう。	60	講師 樋口 友紀 講師 福島 昌子

No.	テ ー マ	内 容	時間(分)	説 明 者
10	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
11	尿失禁予防・改善対策について	女性に多い尿失禁(尿漏れ)男性に多い排尿障害と思われがちですが、男性も尿失禁と無縁ではありません。尿失禁は自尊心にとっても影響します。予防できるならば、一番ですね。女性と男性に起こる尿失禁の原因とその対策についてお話しします。どのように今の日常生活を大切にしていっていいか、一緒に考えていきましょう。	60~90	准教授 河内 美江
12	更年期を上手に乗り越えよう!	女性にも男性にも更年期が訪れます。更年期の時期に起こりやすい症状やその理由について説明いたします。また、その時期の心構えや生活の仕方について一緒に考えていきましょう。	60~90	准教授 河内 美江
13	楽しいマタニティライフと妊婦体験	妊娠に伴う女性の身体・心理の変化や胎児の成長を簡単に説明します。マタニティライフの過ごし方、子育てに向けて妊娠中に準備することについて話します。また、妊婦体験ジャケットを着用し、日常生活の体験も可能です。	60	教授 行田 智子 講師 橋爪 由紀子
14	お腹の赤ちゃんの能力と妊娠期からの子育て	新たにお子さんを迎えるご夫婦や家族を対象に、親になるための準備や育児技術、胎児の能力と発達、周囲(祖父母)の方からのサポートなどについて心理面も含めてお話しします。	60	教授 行田 智子 講師 橋爪 由紀子
15	3歳までの育児の気がかり	年齢の小さなお子さんは、ちょっとした体調の変化を起こしやすい時期です。お子さんの体調不良時の対応、ケガの対応、事故防止などの育児の気がかりについてお話しします。	60~90	准教授 樋貝 繁香
16	ご自分をとおして「発達と健康」について考えてみませんか	ノルウェーの彫刻家ビーゲランの作品(画像)を鑑賞しながら人間の発達の特徴を見だしていきましょう。人間の発達の定義や発達における共通性などについて、クイズや簡単な実験を行いながらわかりやすく説明いたします。	60~90	教授 横山 京子
17	乳幼児期・学童期の子どもの「からだ」や「病気」の理解のしかた	子どもは発達段階によって物事の理解のしかたに特徴があります。子どもは「からだ」や「病気」をどのように理解しているのでしょうか。発達理論や研究成果を用いて紹介いたします。	60~90	教授 横山 京子
18	タッピングタッチ「いつでもどこでもだれでもできる シンプルなケア」	タッピングタッチとは、指先の腹のところを使って、軽く弾ませるように左右交互に優しくたくことを基本としたホリスティック(統合的)でシンプルなケアの技法です。実際に体験してみませんか。(人数は12~16名程度がリラックスしてできます。)	90	講師 中野 あずさ
19	睡眠環境を調える	国民の3~4人に1人が不眠という実態があります。睡眠不足や生活リズムの乱れは生活習慣病の発症要因になることがわかってきました。睡眠のメカニズムや快眠を得るための環境づくりについてお話しします。	60~90	講師 田淵 祥恵
20	こころの健康づくり	複雑な現代社会の中で起こるストレスやうつなどのこころの健康問題をとりあげ、健康の維持・増進についてお話しします。(実施は9月末まで)	60	教授 田村 文子
21	職場ストレスとストレス対処法	現在、受けるストレスは拡大傾向にあり、日常的にストレス感じている勤労者は6割を超えていると言われています。そこで、最近のうつ病事情やストレス、ストレスマネジメント法について説明します。	60~90	准教授 関根 正
22	高齢者のうつ病と関わり方	年間約3万人の自殺者のうち、60歳以上の高齢者の年代が一番多く、1万人を超え、その8割がうつ病を患っていたとも言われています。高齢者のうつ病の特徴や関わり方についてお話しします。	60	准教授 関根 正

No.	テ ー マ	内 容	時間(分)	説 明 者
23	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を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
24	あなたの腎臓、大丈夫？ ー慢性腎臓病から腎臓を守るコツー	実は、20歳以上の国民の8人に1人は、慢性腎臓病であると言われています。しかし、腎臓は予備力があるので、病状がかなり進行しないと自覚症状が出ません。そんな腎臓の状態を確認し、腎臓を守るコツについて、お話します。	60～90	講師 高橋 さつき
25	心肺蘇生について知ろう ～いざという時に～	いざという時にあわてないように心肺蘇生について知り、実際にやってみましょう。自動体外式除細動器(AED)についても説明します(大人が対象です)。	60	講師 小林 万里子 助教 橋本 晴美
26	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
27	脳のはたらき	われわれが物を見たり、言葉をしゃべり、記憶をするしくみ等をやさしく解説いたします。	60	教授 柏倉 健一
28	C T・M R I 検査	人体のいろいろな病変がC T 検査、M R I 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
29	最新C T 検査技術 体内を飛び回る	最新のC T 画像データを用いて三次元構築を行い、体内を飛行し、様々な臓器を見ていただきます。(平日6時以降希望)	60	教授 小倉 敏裕
30	コンピュータと医用画像	医用画像に含まれる色々な病巣の検出と鑑別診断に関するコンピュータ支援診断(CAD)について、乳癌検診だけでなく、胸部単純写真、胸部CT、腹部CT、東部MRA、核医学骨スキャンなどにおける病巣の検出や鑑別診断のためのコンピュータ支援診断(CAD)の原状と将来の可能性について説明します。	60～90	学長 土井 邦雄
31	地域医療とインターネット	地域社会の中でのパーソナルコンピュータやインターネットの役割と期待について説明します。	60	診療放射線学部担当教員
32	保健医療におけるスマートフォンによる情報活用	近年注目されるスマートフォン、タブレット型・スレート型端末の活用について、保健医療での利用の観点から解説いたします。	60～90	准教授 星野 修平
33	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(グループワークも可能です)。	60～120	講師 五十嵐 博
34	うっかりミスはなぜ起きる	身近な事例紹介や、実際にヒューマンエラー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。	60～120	講師 五十嵐 博
35	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
36	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
37	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

No.	テ ー マ	内 容	時間(分)	説 明 者
38	放射線教育の支援	文科省より出されている放射線副読本の内容を、分かり易く解説致します。合わせて放射線の基礎もお話し致します。	60～90	教授 河原田 泰尋
39	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 講師 林 則夫
40	夏休み・自由研究の進め方	小学生にとって(その保護者にとっても)、夏休みの自由研究の宿題は面倒に感じるかもしれません。しかし、研究の面白さを実感し、科学への興味を抱くことができるチャンスでもあります。研究テーマの選び方から模造紙へのまとめ方まで、小学生向けにわかりやすく解説します。	60～120	准教授 倉石政彦
41	癒しのクラシックギター	ご年配の方々には懐かしい民謡や演歌を中心に、お子様にはアニメソングや映画音楽を中心に、本学ギターサークルの学生達と一緒に演奏したいと思います。※素人の集まりなので、演奏レベルや技術は期待しないでください。	30～60	准教授 杉野 雅人
42	アメリカとアメリカ人～ノーベル賞に一番近い大学：シカゴ大学の40年で学んだこと～	シカゴ大学在任中のアメリカ生活40年の滞在から学んだことを、熱く分かりやすく語ります。	45～60	学長 土井 邦雄
43	デジタルカメラとパソコン活用	初心者向けパソコン活用法として、デジタルカメラとパソコンの連携について、初心者向けにお話します。	60～90	准教授 星野 修平