

## おしかけ出前講座



当院では、地域の皆さまに病気の予防や早期発見・早期治療の大切さを再認識していただくために、おしかけ出前講座を行っております。

出前メニューよりご希望の講座をお選びください。  
参加人数が10名程度お集まりいただければ、会場までおしかけて、講座を開催いたします！  
出前メニューの講座はすべて無料です。お気軽にご注文ください。

★下記メニューを追加しました！ぜひご検討ください

### 【メニュー】

令和元年 6月 25日現在

カテゴリ	No.	メニュー	概要	担当
感染 New!	14-002	ノロウイルスによる感染性胃腸炎にご注意を！	ノロウイルスは、感染性胃腸炎や食中毒を引き起こす原因ウイルスで、保育園や学校、施設など集団生活を送る場所では注意が必要です。必要な予防と対策についてお話します。	看護師
がん	10-001	大腸がんの予防と対策	大腸がんにならないための生活習慣、検診で便潜血陽性となった場合の対処法、大腸疾患に対するさまざまな検査法などについてお話します。	医師
がん	10-002	胃がんの早期発見と治療 ～胃内視鏡とピロリ菌を中心に～	胃がんの危険因子とされるピロリ菌と、胃がんの診断、治療に対する胃内視鏡(胃カメラ)の役割りなどについてお話します。	医師
がん	10-003	がん転移の種類とそのやさしいメカニズム	がんのリンパ節転移、血行性転移、播種性転移などはなぜ起こるのかやさしくお話します。	医師
がん	10-004	鳥取県のがんの特徴とがん検診の役割	がんに負けないで長生きするためのがん検診の役割りについてやさしくお話します。	医師
がん	10-005	おっぱいの話	乳がんの原因や乳がんの自己検診指導などをお話します。	医師
がん	10-006	お尻の話	痔、直腸脱、直腸腫瘍などについてお話します。	医師
がん	10-007	乳がん検診の上手な受けかた	乳がん検診に関係する部署（特にマンモグラフィ・乳腺エコー）がわかり易く検診内容をお話します。女性看護師による自己触診の仕方などもお話します。	診療放射線技師 臨床検査技師 看護師

カテゴリ	No.	メニュー	概要	担当
がん	10-008	笑って暮らそう緩和ケア ～痛みは楽になります～	痛みはコントロールできます。笑って暮らしていくための緩和ケアについてお話します。	看護師
がん	10-009	通院しながら受ける 抗がん剤治療	出来る限り今までどおりの生活を送りながら治療を受けるための副作用対策についてお話します。	看護師
がん	10-010	がんと栄養	がんの予防から、がんになった時の栄養の役割についてお話します。	管理栄養士
がん	10-011	採血でわかるがんの危険性	体内にがんが発生すると血液中のアミノ酸濃度が変化することは良く知られています（アミノインデックス検査）。これまでに経験した2400人以上の方々の検査結果から、がんの危険性を知るアミノインデックス検査の有用性をお話します。	医師
がん	10-012	がんになりやすい人、なりにくい人	がんになる人には、特有の原因、生活習慣、遺伝性などが判っています。がんの特徴、原因を良く知って、がんになりにくい身体のお話します。	医師
がん	10-013	がんの予防と検診について	二人に一人ががんになり、三人に一人ががんで亡くなる現在、どうすればがんを予防でき、検診はどのように受ければ良いのかをお話します。	医師
がん	10-014	増えている大腸がん ～大腸がんで死なないために～	鳥取県ではがんの中でも大腸がんが最も多く発生し、女性のがん死亡原因のトップは大腸がんです。大腸がんが増加する原因、その治療、予防についてお話します。	医師
加齢	11-001	加齢がもたらすカラダの変化と予防	高齢になられると、筋力の低下、認知症などが急速に増加します。そして、転倒、骨折、寝たきりになりやすくなりますがその原因が判って来ました。健康寿命を延ばすにはどうすれば良いかをお話します。	医師
季節	12-001	熱中症にならないために	気温の上昇とともに、高齢者、小児には熱中症の発生が多くなります。その症状、機序、対処方法、予防等についてお話します。	医師
血管	13-001	切らずに治す下肢静脈瘤	下肢の血管がポコポコと膨らみ、足がだるい、重い、痛い、かゆい、むくむ、こむら返りする、皮膚が黒ずむといった方は、静脈瘤の可能性がります。エコー検査で簡単に診断でき、切らずに治すレーザー治療で日帰り治療も可能となりました。	医師
血管	13-002	下肢の動脈硬化	下肢の動脈硬化で血流が低下すると、歩くとだるくなり、休むと楽になるという症状が出ますが、歩かない人は腐り始めるまで症状が出ません。心臓や脳にも動脈硬化があり、心筋梗塞や脳梗塞になる可能性もあります。足の血圧を測ることで簡単に動脈硬化を見つけられます。	医師
血管	13-003	大動脈の病気	大動脈瘤は縮小することはなく、徐々に拡大し、ほとんどは無症状で経過し、突然破裂して亡くなるという病気で、他の病気の検査や健診などで偶然見つかります。	医師
感染	14-001	正しく知ろう！身近な感染症 インフルエンザ	インフルエンザ感染症は一年を通じて発症しますが、特に冬の時期に流行します。どのような特徴があるのか知っていただき、必要な予防と対策についてお話します。	看護師

カテゴリ	No.	メニュー	概要	担当
認知症	20-001	『認知症と上手に付き合う。』	認知症はどんな病気か、まず知ることが第一歩です。	医師
認知症	20-002	認知症予防	認知症の予防についての説明と、認知症予防のための脳活性ゲームや頭の体操を楽しく行います。また、血圧測定など健康チェックを行います。	看護師
脳疾患	30-001	脳卒中を防ぐ！治す！	脳卒中はどんな病気か、治療や予防についてお話しします。	医師
脳疾患	30-002	脳卒中予防	脳梗塞や脳出血にならないための予防についてお話しします。また、血圧測定など健康チェックを行います。	看護師
婦人科疾患	40-001	女性の骨盤臓器脱について	骨盤臓器脱（子宮・膀胱・直腸脱）の成因と治療や予防方法についてお話しします。	医師
婦人科疾患	40-002	更年期との上手な付き合い方	更年期に起こる様々な体の変化とその対処方法や治療についてお話しします。	医師
生活習慣病	50-001	糖尿病と言われたら	糖尿病の概要、治療法、日常生活での注意点など、基本的な事柄をお話しします。	医師
生活習慣病	50-002	糖尿病にならないために	境界型など、糖尿病予備軍からの発症予防の概要をお話しします。	医師
生活習慣病	50-003	糖尿病の日常生活と注意点	低血糖に対する注意やシックデイの対処方法についてお話しします。	看護師
生活習慣病	50-004	糖尿病のフットケア	毎日足を観察していますか？足を大事にしていだけるよう、フットケアについてお話しします。	看護師
生活習慣病	50-005	生活習慣病と栄養	糖尿病、高血圧、脂質異常症など生活習慣病と栄養の関係についてお話しします。	管理栄養士
こども	60-001	こどもの発熱	こどもの発熱の原因と、その対応の仕方についてわかりやすくお話しします。	医師
こども	60-002	予防接種について	予防接種の必要性、種類、接種方法など、わかりやすくお話しします。	医師
こども	60-003	子供の成長と栄養	幼児期から中高生まで、成長に必要な栄養についてお話しします。	管理栄養士
介護	80-001	介護予防	寝たきりにならないためのポイントをお話しします。	看護師
介護	80-002	介護者教室	自宅で介護されているみなさんへ、オムツ交換や体位変換などのコツをお話しします。	看護師 介護福祉士
介護	80-003	飲み込みやすい食事	飲み込みが難しくなる状態と、食事の工夫についてお話しします。	管理栄養士
リハビリ	90-001	転倒予防	転ばないからだづくりのための家庭でもできる転倒予防体操を行います。	看護師 理学療法士

カテゴリ	No.	メニュー	概要	担当
リハビリ	90-002	寝たきりを防ぐ！足腰健康教室	主に骨折予防について講座を行います。骨折の原因である骨粗鬆症と転倒について、それぞれの予防法、治療や日常生活で注意すべき点をお話しします。	理学療法士
リハビリ	90-003	発達障がいについて～特性を含めたコミュニケーション方法について～	発達障がいの特性とコミュニケーションをとる際のポイントをお伝えします。	理学療法士
リハビリ	90-004	自宅でも出来る腰痛対策	腰痛の原因を説明し、それに対する自宅でもできる解消方法や予防方法についてお話しします。	理学療法士
リハビリ	90-005	自宅でも出来る肩こり対策	肩こりの原因を説明し、それに対する自宅でもできる解消方法や予防方法についてお話しします。	理学療法士
リハビリ	90-006	膝痛について～予防と痛みへのアドバイス～	膝痛の原因を説明し、それに対する自宅でもできる解消方法や予防方法についてお話しします。	理学療法士
リハビリ	90-007	足元から健康を作る	足や靴に関する正しい知識やトラブルの予防、解決方法をお話しします。	理学療法士
リハビリ	90-008	血管の老化（動脈硬化）の予防～運動を習慣化しよう！～	心臓病（心不全）の予防のためには、動脈硬化を予防することが大切になります。運動習慣を身につけ、病気の予防を行いましょう。	理学療法士
検査	100-001	大腸検査の最前線	当院で行う最新の大腸検査をわかり易く紹介します（CS・CTC・大腸内視鏡カプセルの紹介）	診療放射技師 看護師
検査	100-002	胃カメラの上手な受け方のコツ	胃カメラを受ける際に行う喉の麻酔の方法と検査中の体位の工夫、力を抜くなど胃カメラの上手な受け方のコツについてお話しします。	看護師
検査	100-003	病気に関係するいろんな物を顕微鏡でみてみました	病気に関する鼻水・尿・便・口腔内細菌・血液など、観察した内容をお話しします。	臨床検査技師
在宅医療、訪問看護・リハビリ	110-001	訪問看護って何するの？	病気や障がいがあっても自宅で安心して暮らすために訪問看護があります。訪問看護で何をするのかなど、わかりやすくお話しします。	訪問看護ステーションスタッフ
在宅医療、訪問看護・リハビリ	110-002	訪問リハビリってなに？	今までできていた日常生活の動作がしにくくなったとき、身体機能の改善や生活動作の工夫についてお話しします。	訪問リハビリスタッフ
在宅医療、訪問看護・リハビリ	110-003	在宅での酸素療法・人工呼吸器の管理について	酸素の取扱いや在宅で使用される医療機器(酸素濃縮器・人工呼吸器等)についてお話しします。	臨床工学技士
透析	120-001	透析について	透析とはなにか？どんな人たちが透析を受けるのか？など、透析の仕組みについてお話しします。	臨床工学技士
ストレス	130-001	心（ストレス）と栄養	心（ストレス）と栄養の関係についてお話しします。	管理栄養士
介護保険・医療制度	140-003	介護保険制度について	申請からサービス内容まで具体的にお話しします。	介護支援専門員

【ご注文・お問い合わせ先】  
**医療法人同愛会 博愛病院** (担当：広報委員会香田まで)  
**TEL：(0859)29-1100 FAX：(0859)29-6322**

★ご注文は添付の注文用紙にご記入のうえ、FAX またはお電話ください。

- ※1 開催地区は米子市内および近隣市町村のみです。
  - ※2 ご注文はご希望日1か月前までにお願ひします。
  - ※3 日程は平日（月～金）  
9:00～16:00の間で調整いたします。
- ★詳細はお問い合わせください。