

公立阿伎留医療センター主催

「健康出前講座 2013」メニュー

- 1 . 妊娠・出産・命（生）の大切さを考える
- 2 . 知っておきましょう“女性のからだのしくみ”
- 3 . 将来の自分のために、今できること～性感染症とその予防策
- 4 . 自分でできる子宮頸ガンの予防とワクチン
- 5 . 更年期で変わる心とからだの～更年期の健康管理について
- 6 . 乳がんの予防と早期診断・治療
- 7 . 妊娠中の心とからだの健康
- 8 . 口からはじめる健康法～歯周病の予防と口腔ケアのすすめ
- 9 . ご高齢の方の「ごえん性肺炎」の予防策～口の汚れが肺炎のもとに
- 10 . ご高齢の方に多い整形外科の病気とその予防・治療
- 11 . 骨粗しょうの予防と治療～骨折の予防に骨塩量の測定を
- 12 . 腰痛の原因と関連する病気とその予防
- 13 . “もの忘れ”とその予防・治療
- 14 . 年をとってもボケないための認知症予防法
- 15 . 脳卒中の医療～症状と早期発見及び治療・予防
- 16 . メタボリック・シンドロームと生活習慣病
- 17 . ライフスタイルと糖尿病～その発症予防と治療
- 18 . 糖尿病はなぜ怖い～合併症をどう予防するか
- 19 . 糖尿病患者の足の手入れ～“フットケア”の実際
- 20 . 糖尿病と眼の病気
- 21 . 万病のサイン～貧血に隠れた病気の早期発見・治療
- 22 . 血液の病気について
- 23 . 膠原病ってどんな病気？～特にリウマチの診断と治療
- 24 . 人は血管とともに老いる～動脈硬化を早く見つける
- 25 . 高血圧の話～なぜ治療が必要なのでしょう？
- 26 . ご高齢の方がかかりやすい心臓の病気とその予防
- 27 . 腎臓と透析の話
- 28 . いざという時のための心肺蘇生法 ABC～救える命を救いましょう
- 29 . 家庭介護に役立つ技術（楽な介護動作）の心得
- 30 . 転倒防止と回復リハビリテーション

公立阿伎留医療センター主催

「健康出前講座 2013」メニュー

- 3 1 . がん医療終末期の緩和ケア・ホスピスについて
- 3 2 . 手遅れを悔やまぬよう、がん検診を早めに受けましょう
- 3 3 . ピロリ菌と萎縮性胃炎と胃がんの関係？～胃の健康度チェック
- 3 4 . “ぜんそくの予防・管理と治療” についての話
- 3 5 . 胸焼け・ゲップがあったら逆流性食道炎かも？
- 3 6 . 胃潰瘍と十二指腸潰瘍の話
- 3 7 . ご高齢の方の腹痛と下血の話
- 3 8 . 肥満・アルコールと肝臓病の話～肝臓は“沈黙の臓器”か？
- 3 9 . 便秘はなぜいけないのか？～快腸・快便の秘訣
- 4 0 . 胃がん・大腸がんの話～早期診断と治療
- 4 1 . 疼痛治療とペインクリニックの役割
- 4 2 . 食事（栄養管理）で生活習慣病の予防対策
- 4 3 . 白内障と緑内障についての話
- 4 4 . 家庭での感染症対策 A B C
- 4 5 . 流行性感染症とワクチン接種
- 4 6 . こんな時救急車を呼ぶことが必要か？～子供の救急度診断の A B C
- 4 7 . 健康的な皮膚とは～皮膚ケアの話
- 4 8 . 腎・尿路結石とその原因・治療・予防策
- 4 9 . 尿失禁（尿もれ）を防ぐための骨盤底筋体操
- 5 0 . 頻尿、尿もれ、夜間のトイレ～「活動膀胱」かも？
- 5 1 . めまいがしたらご注意を～なにか病気がかかっているかも？
- 5 2 . 手のふるえが気になったら～もしかしたら病気があるかも？
- 5 3 . 長引く咳・痰・息切れと喫煙歴がありませんか～気づきにくい慢性閉塞性肺疾患（COPD）
- 5 4 . 薬の正しい知識と副作用～効果的に薬を服用するための知識
- 5 5 . 熱中症の予防と対策
- 5 6 . 食中毒の予防と対策
- 5 7 . “じんましん” の話
- 5 8 . 上手な病院のかかり方、賢い患者とは？
- 5 9 . 食事中によくむせる（えんげ障害）の問題点とその予防
- 6 0 . 看護師になるための進路指導