

医療専門職派遣

近森病院 出前講座

無料

なるほど！
納得！



ひろっば講座



ひろっば講座は、高知家「健康パスポート」のヘルシーポイント提供講座です。

|近森病院スタッフが伺います。

近森病院は、“地域医療支援病院”として都道府県知事の承認を受けています。これは診療所の先生方と連携して患者さんの治療にあたる病院であり、また、地域の医療従事者に対する研修実施や病院の医療機器の共同利用等を通じて地域の病院、診療所を後方支援しています。

また、救命救急センターとして、地域住民の皆さまの医療に関する知識向上、健康増進は、当院に課せられた重要な医療活動の一つとして考えています。

このたび、地域の皆さまのサロン活動、町内会の勉強会、企業における職員向け研修、各種地域の集まりに対し講師を派遣する出前講座「近森病院 ひろっぱ講座」を開設しました。講師は全て救命救急センター近森病院の医療専門職が務め、医療に関する 55 テーマでお話いたします。



■講座内容

P.4 以降をご確認の上、希望する講座をお選びください。

■実施日時

- ・ 月～金曜日、および土日祝日にも対応　　〈対応時間〉 開始時刻は、午前 10 時以降
終了時刻は、午後 8 時まで
- ・ 1 回 1 講座を原則としていますが、講義時間の短いものなどは、組み合わせての相談にも応じます。適宜、ご相談ください。
- ・ 講義時間に幅を持たせている講座(例えば、『30～60 分』と表示されたもの)などは、その時間幅の中でご要望に応じます。
- ・ 講演希望日は、複数日(第1希望～第3希望まで)を挙げてください。なお、講師、および病院業務の都合などご希望にそえない場合もございます。その場合は別途相談させていただきますので、あらかじめご了承ください。

■対象者

高知県内に在住、在勤または在学する 10人以上で構成された集まり。(団体、グループなど)

■講師 救命救急センター 近森病院 職員

■費用 無料

■会場 申込者でご準備ください。

※ 参加者数が多く、会場確保が困難な場合はご相談ください。

近森会グループ関連施設(近森教育研修センターなど)もご利用いただけます。

■申込方法

①申込書の郵送、または FAX 送信での申し込み

講座一覧から希望の講座を選択し、「申込書」に必要事項を記入の上、開催希望日の3か月前から1か月前までに、近森会管理部広報まで郵送、または FAX 送信でお申し込みください。

※ 申込書提出後 1週間経っても、近森会管理部広報から連絡がない場合は、恐れ入りますが電話にてお問い合わせください。

郵送の場合

〒780-8522 高知市大川筋一丁目 1-16
社会医療法人 近森会 管理部広報

FAX 送信の場合



088-871-7277

社会医療法人 近森会 管理部広報

②メールでの申し込み

申込書の必要事項を入力の上、下記メールアドレスへお申し込みください。

メールの場合



アドレス

kouza@chikamori.com

各講師は、病院業務と並行しているため必ずしもご希望日時に沿えない場合もございますが、是非、積極的にご利用いただければと思います。まずは、お気軽にご連絡ください。

■その他

本講座は、高知県が行う「**高知家健康パスポート**」のヘルシーポイント提供講座です。



マークの付いている講座については、ヘルシーポイント(1ポイント)が付与されます。(希望者のみ)

電話での
お問合せ



088-822-5231

近森会 管理部広報まで

ひろっぱ講座一覧

医師講座

医師がお届けする講座です。

1 肺がん 最近の外科治療～小さく切って治す肺がん治療～ 30分 実施日:月・水・金曜日のみ



この講座でお話したいのは、早期発見のためにレントゲン検診を毎年必ず受けて頂くこと、できればCT検診を受けて頂くことです。

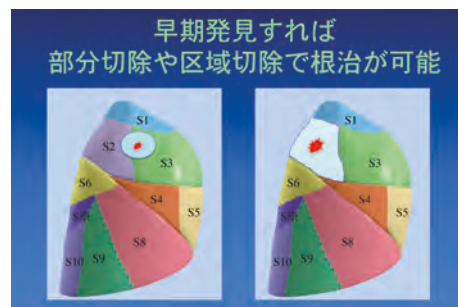
レントゲン検診で見つかるような肺癌は、肺を大きく切除(肺葉切除以上)しなければなりません。CT検診で見つかる癌は非常に早期なので、肺を小さく切除(部分切除または区域切除)して根治することができます。

また、以前は肺癌の手術といえば、15～30cmくらい大きく皮膚を切って肋骨を大きく開いて手術していましたが、近森病院では3cmと1.5cmの切開が2カ所、計3カ所の傷で、内視鏡を用いてモニターを見ながら手術する完全胸腔鏡下手術を行っています。

この講座では早期の肺癌と進行肺癌の違い、当院で行っている体に優しい、体も肺も小さく切って治す胸腔鏡手術を御紹介したいと思います。

森山 重治 呼吸器外科部長

日本外科学会 外科専門医・指導医
呼吸器外科専門医合同委員会 呼吸器外科専門医
日本呼吸器外科学会 指導医



▲ 癌手術後 従来なら15cmほど大きく切開していましたが、内視鏡を用いた完全胸腔鏡下手術なら傷も小さくすみます。切除肺も小さくすみます。

特別講師

上岡 教人 先生

当院を含め、県内の病院で長年外科医として勤務された上岡先生。

現在は日本対がん協会高知県支部がん予防推進アドバイザーとして、がんの啓蒙活動を推進しておられ、2024年春より近森病院ひろっば講座に2つの講座をご提供頂きました。



2 がんの学び舎 60~90分



あなたががんになった時、もしくは、あなたの大切な方ががんになった時、どうしますか。

現在、日本では、がんは2人に1人がかかり、4,5人に1人ががんで亡くなっていると言われていています。人生100年、これから私達が健やかに過ごすためには、がんの予防やがん検診、そして、がん治療の知識など正しい最新の情報を持つことが大切です。

皆さん、がんについて一緒に学びませんか。また、当日はがん以外の健康相談にも応じます。

3 がんの訪問授業 授業:1~2コマ



10年前より、県下の小・中・高等学校で、これまで、168回、のべ6020名の児童生徒達にがんの授業を行ってきました。

がん教育は、がんの正しい知識やがんとの向き合い方などを伝えていくだけでなく、他の様々な疾病の予防や命の大切さ、がんとの共生社会などについて考えていくことを目指した教育とも言えます。授業を行ってみますと、子供達の好奇心一杯の輝く瞳に圧倒されます。

教育関係の方、保護者の皆さん、是非授業を計画してみませんか。

看護師講座 専門領域の看護師がお届けする講座です。

※講師は変更となる場合がございます。

4 あなたもできる救命活動！(実技) 120分

身近で心肺停止に遭遇。どう行動していいか分かりますか？そんな方のために一次救命処置(BLS)を学びます。

□実施日： 土日祝日 *平日対応不可

□人数： 10~20人(最大)まで

講師



町田 清史
地域医療連携センター
看護師長



榎尾 幸聖
救命救急病棟
看護師長

写真、実技講座の様子



5 救急車を呼ぶタイミング 30・60分

救急車を気軽に呼ばれる方、我慢強くなかなか呼ばない方がいらっしゃいます。本講座では、「胸が痛い時」、「頭に違和感がある時」など救急車を呼ぶポイントをお話します。また、夏は熱中症対応など季節に合わせたお話もさせていただきます。

講師 酒井 由夏
救急看護認定看護師



6 ICU、自分の意思が伝えられない!? —普段から話しあおうACP— 30分

ACPとは、自分自身が受ける将来の医療やケアについて自分で考え、決定することです。いざ緊急入院となった際に起こる状況をイメージし、ACPを考えるきっかけになればと考えています。

講師 池島 真由美
急性・重症患者看護専門看護師



7 脳卒中の見分け方 30分

知って救える脳卒中。その初期症状についてお話します。

講師 徳留 裕也
脳卒中リハビリテーション看護
認定看護師



8 糖尿病と診断されたら 30~60分

糖尿病と診断された。生活スタイルどう変える？今後の糖尿病との付き合い方をお話します。
※ 実技ありでお申し込みの際は血糖測定可能です。

講師 岩井 千代美
糖尿病看護認定看護師
特定行為研修修了者



9 知ってます？ フットケアの重要性 30分

糖尿病で気を付けたいのは食事だけではなくありません。本講座では、「フットケア」を中心にその重要性和具体的な手法について学びます。

講師 下元 小百合



10 認知症をもう少し知りませんか？ 30分

認知症のタイプや症状についてお話します。

講師 小松 有希
認知症看護認定看護師



11 認知症の方とのつきあい方 30・60分

認知症の方の行動理解とコミュニケーションについてお話します。

講師 小松 有希
認知症看護認定看護師



看護師講座 専門領域の看護師がお届けする講座です。

12 床ずれができて泣くより まず予防

30・60分

床ずれは作らないことが一番大事。
今すぐできる予防法をお話します。

講師 安松 和美
皮膚・排泄ケア認定看護師



13 知って欲しい皮膚のこと

30・60分

皮膚は私たちが生きていくうえでなくてはならない存在です。年をとると増える皮膚トラブルをどうやって防ぐかお話します。

講師 安松 和美
皮膚・排泄ケア認定看護師



14 どうして転ぶの？ ～自宅での生活を続けるために～

40分

転ぶ原因を知り、
生活環境を見直してみよう。

講師 影山 美佳
転倒予防指導士



15 手洗いって大切

30分

自分ではちゃんと洗ったつもりでも、意外と洗い残していることもあります。
手洗いのポイントを学びましょう。

講師 近森 幹子
感染管理認定看護師



16 予防接種だけじゃない！ インフルエンザの予防

30分

「かからない」「うつさない」ために必要なポイントについてお話します。

講師 近森 幹子
感染管理認定看護師



17 家庭でできる ノロウイルスの感染予防

30分

かかってしまった時の対処法や
汚物処理のポイントをお話します。

講師 近森 幹子
感染管理認定看護師

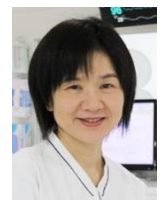


18 訪問診療・訪問看護とは

30分

「通院が大変になってきた」
「体調が不安定で心配」
そんな時に思い出してほしい訪問診療、訪問看護についてお話します。

講師 山本 詩帆
在宅看護専門看護師

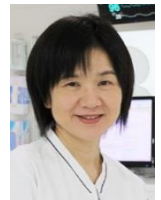


19 家で介護に困ったら

30分

「家族だけでは介護が大変」
「一人暮らしなのでどうしよう」
困った時に相談できる場所や利用できるサービスについてお話します。

講師 山本 詩帆
在宅看護専門看護師



20 「これってうつ？」 —身近なうつ症状について—

30分

きっかけがあってもなくても、起こる可能性のあるうつ症状。
早く気づいて対処する方法について考えます。

講師 久保 博美
精神看護専門看護師



21 イライラを制して 穏やかに生きる —怒りのコントロールについて—

30分

イライラが溜まって突然爆発！とならないよう調整し、穏やかに生きていくヒントを探ります。

講師 久保 博美
精神看護専門看護師



看護師講座 専門領域の看護師がお届けする講座です。

22 悩みが力になる
— 思春期心性について — 30分

思春期の間は悩みを抱えがち。その特性を知り、これからの力に変えられるような方法について考えます。

講師 久保 博美

精神看護専門看護師



23 自分いじめをしないために
— 依存症について考える — 30分

「こうあらねば」と思いつめると、何かに依存しなければ生きられなくなります。アルコールや薬物依存について知り、しなやかに日々過ごせる方法を探ります。

講師 山中 俊典

精神科認定看護師



24 「助けのいない人はいない」
— 自殺予防を考える — 30分

人は孤立が一番危険と言われていきます。孤立は時に自殺へとつながることもあります。互いに助け合う、自殺予防について一緒に考えてみませんか。

講師 武田 直子

精神科認定看護師



25 すべての安定は睡眠から
— 睡眠について改めて考える — 30分

安定した睡眠が穏やかな気持ち、身体を維持します。日々の『睡眠』について、立ち止まって考えてみたいと思います。

講師 武田 直子

精神科認定看護師



26 老いとのつきあい方 30分

“老い”とは？ 健康で長生きするためのコツを知ろう。

講師 岡本 充子

統括看護部長
老人看護専門看護師



27 老いの先にある死 30分

自分自身の人生の最期の時について考えてみませんか？

講師 岡本 充子

統括看護部長
老人看護専門看護師



28 抗がん剤は怖くない！ 60分

副作用が怖い！とのイメージが強い抗がん剤。最新の抗がん剤や治療法についてお話します。少し抗がん剤のイメージが変わるかもしれません。

講師

塚本 綾 (左)
がん薬物療法看護
認定看護師

宮崎 俊明 (右)
がん薬物療法専門薬剤師



専門職講座 各専門領域のスタッフがお届けする講座です。

29 心臓とリハビリテーションについて

30分

心臓に配慮した運動や、理想的な生活習慣についてお話をさせていただきます。

講師 前田 秀博
理学療法士 部長



30 腰がラクになる！ 今日からできる腰痛予防

30分

腰痛予防に必要な知識や効果的な運動についてお話しします

講師 田中 健太郎
理学療法士 科長



31 生活を楽にする道具の紹介 ～福祉用具ってどんなもの～

30分

障害を持った方や高齢者の生活を楽にするための福祉用具をご紹介します。体験もしていただけます。

講師 光永 哲
作業療法士 科長補佐



32 誤嚥性肺炎の予防

30分

日本人の死因で多いのが肺炎です。その原因のひとつは誤嚥で、水や食物が誤って肺に入ることです。肺炎を予防する方法をご紹介します。

講師 井上 浩明
日本摂食嚥下リハビリテーション学会 認定士
言語聴覚士 科長



33 安全な食事介助の方法

30分

介護が必要な方にとっても食事の時間は楽しみであってほしいものです。安全に美味しく食べて貰うにはどうすればいいのか、介護中の方、介護を始める方へ食事介助方法を紹介します。

講師 井上 浩明
日本摂食嚥下リハビリテーション学会 認定士
言語聴覚士 科長



34 飲み込みにくい時 どうしたらいいの？

30分

嚥む、飲み込む機能が低下した人の食事の注意点や工夫、飲み込む力を鍛えるトレーニングを紹介します。

講師 井上 浩明

日本摂食嚥下リハビリテーション学会 認定士
言語聴覚士 科長



35 薬との上手な付き合い方

30分

薬の正しい飲み方、お薬手帳の有効利用法、食物との相互作用など薬と上手に付き合うための情報をお伝えします。

講師 筒井 由佳
薬剤師 部長



36 知ろう！ 守ろう！ 抗菌薬 ークスリが効かないバイ菌の話ー

30分

抗菌薬が効かない細菌、「耐性菌」が世界中で問題となっています。抗菌薬を守るために私達ができることについてお話しします。

講師 高橋 佐和
抗菌薬適正使用支援チーム (AST)
専任薬剤師



37 “クスリはリスク” 多すぎる薬が生む副作用について

30分

高齢者では薬の数が増えていき、薬が増えると副作用が起こりやすくなります。高齢者に多い薬の副作用についてお話しします。

講師 筒井 由佳
薬剤師 部長



38 不眠、便秘とお薬

30分

不眠や便秘の薬にも重大なリスクが潜んでいます。リスクを知って今日もスッキリ！

講師 筒井 由佳
薬剤師 部長



専門職講座 各専門領域のスタッフがお届けする講座です。

39 糖尿病と治療薬について

30分

糖尿病に使う薬はどんなもの？
糖尿病の薬物療法についてお話し
します。

講師 筒井 由佳
薬剤師 部長

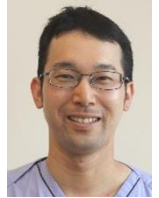


44 高知のお食事再点検！

60分

高知県民の食習慣の特徴を、全国
のデータと比較し分析！
より健康的な食生活の秘訣と工夫を
お教えます。

講師 宮島 功
栄養士*トチーム (NST) 専門療法士
管理栄養士 部長



40 禁煙のすすめ

30分

まずは禁煙に興味を持ってもらえる
ように、そして禁煙をサポートする
お薬や禁煙を続けるためのポイント
についてお話しします。

講師 筒井 由佳
薬剤師 部長



45 正しい健康補助食品の摂り方

60分

巷にあふれる健康食品。何をどのように、どの
くらい摂ればよいのか、お悩みでは
ありませんか？
健康食品の選び方、上手な摂り方を
お教えます。

講師 宮島 功
栄養士*トチーム (NST) 専門療法士
管理栄養士 部長



41 薬物乱用防止

30分

麻薬、覚せい剤、
薬物乱用のこわ〜い話

講師 田中 惇一
スポーツファーマシスト
薬剤師



46 減塩食で元気に長生き！

60分

減塩食はあらゆる病気予防のスタートライン！
今日からでも遅くはありません。
できることから減塩をはじめてみませ
んか？

講師 宮島 功
栄養士*トチーム (NST) 専門療法士
管理栄養士 部長



42 ドーピング?!

30分

禁止薬物を知って
うっかりドーピングを防止しよう！

講師 田中 惇一
スポーツファーマシスト
薬剤師

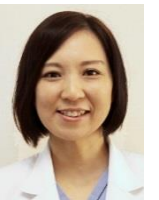


47 災害に備えた食事の対応

60分

災害時に備えてどのような食事を備
蓄しておくのとよいのか、また糖尿病や
高血圧など、持病を抱えた方の非常
食選びのポイントをお教えます。

講師 内山 里美
栄養士*トチーム (NST) 専門療法士
管理栄養士 副部長

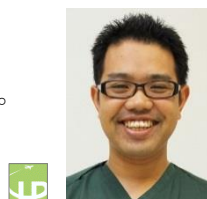


43 緩和ケアってなあに？

30分

「つらい」という言葉を聞いたときから
緩和ケアは始まります。
体と心の痛みやつらさを和らげる
緩和ケアの役割を知ってください。

講師 宮崎 俊明
がん薬物療法専門薬剤師



48 あなたの体重は大丈夫？ 正しいダイエット教えます！

60分

やみくもな食事制限はリバウンドのも
と。正しいダイエットの方法をお教え
します。

講師 宮島 功
栄養士*トチーム (NST) 専門療法士
管理栄養士 部長



専門職講座 各専門領域のスタッフがお届けする講座です。

49 検査室ってどんなところ？

30分

尿検査や血液検査、心電図検査などを受けたことがありますか？
検査室で行っている検査の種類や、検査内容を分かりやすくお話します。

講師 近澤 香奈
臨床検査技師 部長



50 食中毒のお話

30分

食中毒の種類や原因菌について、分かりやすくお話します。

講師 森本 瞳
感染制御認定臨床微生物検査技師



51 ここまで見える画像診断技術

30分

MRI、CTなどの機器は聞いたことがあると思いますが、その画像(診断)レベルまでご存知ですか？

講師 中村 伸治
放射線管理士
診療放射線技師



52 病院の種類いろいろ

20分

近頃の病院はすぐに退院せないかん？
救急・リハビリ・療養型など病院の役割と機能についてお話します。

講師 西本 奈加
社会福祉士
医療福祉部長



53 緊急入院！ 治療に専念するために

20分

突然はじまる入院生活。すぐ治療に専念するためにはどのような備えがあるといいのか。
日ごろ相談を受けている立場からお話します。

講師 西本 奈加
社会福祉士
医療福祉部長



54 緊急入院！ 家族に求められること

20分

患者さん本人の意思表示が難しい場合、ご家族にはどんなことが求められるのか。知って考えてみませんか。

講師 西本 奈加
社会福祉士
医療福祉部長



55 救命救急センターについて

30分

「最近病院を受診するにもルールが色々あってよう分からん。」
そんな方必見。病院の窓口担当が、病院事情を説明します。

講師 竹崎 智博
診療支援部 医事課長



初版 2018年11月
第2版 2019年6月
第3版 2020年7月
第4版 2024年1月
第5版 2024年9月

F A X

宛先：近森会 管理部広報

番号：088-871-7277

近森病院 ひろっぱ講座 申込書

①概要をお知らせください。

送 信 月 日

主催 団体					
代表者 の連絡先	お名前		電話	<input type="checkbox"/> 携帯 <input type="checkbox"/> 職場 <input type="checkbox"/> 自宅	*その他(
	FAX		E-mail		
希 望 座	第1希望	講座No.+タイトル			
	第2希望	講座No.+タイトル			
	第3希望	講座No.+タイトル			
	その他	* 講座に関するご要望等あれば、こちらの欄に記入ください。			
対象者	(年齢層や職業など)			参加見込人数	

②開催希望日時は申込日より1ヵ月以降で、第3候補日まで記載をお願いします。

	年 月 日(曜日)	開始～終了時間
第1希望	年 月 日()	時 分 ~ 時 分
第2希望	年 月 日()	時 分 ~ 時 分
第3希望	年 月 日()	時 分 ~ 時 分

③会場について ※もし、日程毎に違う場合は、日程調整後、ご連絡ください。

施設名				住所 電話	〒 ☎		
プロジェク ター	有・無	スクリーン	有・無	パソコン	有・無	駐車場 (講師用)	有(台)・無

④その他備考など

--

お申込みありがとうございます。後日担当者より連絡させていただきます。

【お問合せ】 近森会 管理部広報 〒780-0052 高知市大川筋一丁目1-16
☎ 088-822-5231 FAX 088-871-7277 Email kouza@chikamori.com