命を救う。命をつなぐ。
CHIKAMORI
近森病院

医療専門職派遣

近森病院 出前講座

無料

ひろっぱ講座

高知家

近森病院スタッフがお伺いします。

“ ” ◦

◦

ﻟﻬﻪ

ﻳﻢ ﺗﺠﻢ

ﻓﺠ ﺟﻚ ﺗﺘ

ﺟ

ﻳﻢ ﻓ ﻥ ﻥ ﺗﻤﻰ

ﻣﺠﻢ 57

■講座内容

P.4 ﺿﻪ ﺟﻚ

■実施日時

〈 〉 10 ﺿﻪ

8

1 1

ﺛﻲ 30 60

ﻟﻚ

ﻟﻚ

■対象者

10

■講 師

■費 用

■会 場

■申込方法

FAX

3

1

1

郵送の場合

780-8522

1-16

FAX 送信の場合

088-871-7277

kouza@chikamori.com

メールの場合

■その他

「高知家健康パスポート」

1 ポイント

電話での
お問合せ

088-822-5231

近森会 管理部広報まで

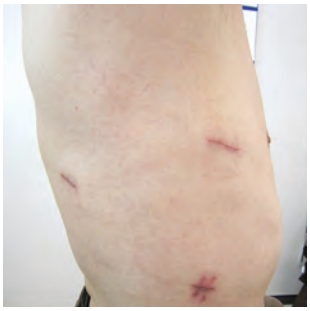
ひろっぱ講座一覧

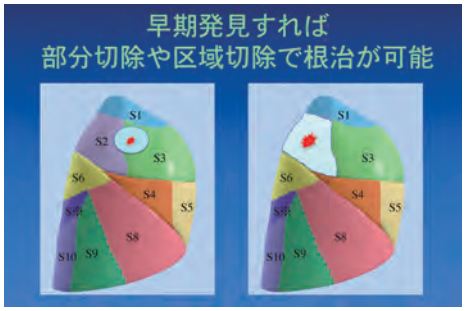
講座　医師がお届けする講座です。

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

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15㎝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。切除肺も小さくてすみます。

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。

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ぱ講座に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。

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
看護師長

樫尾 幸聖
看護

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します。
また、夏は熱中症対応など季節に合わせたお話し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 がん緩和ケア ～自分らしくを支える緩和ケア～ 30 分

緩和ケアはいつから必要？
がんと診断されてから、困っていることや我慢していることがあれば緩和ケアの出番です。あなた自身や大切な人のために、緩和ケアについてお話しします。

講師 島田 いづみ
がん看護専門看護師

7 もしものとき”のための人生会議 30 分

人生会議とは、自分自身が大切にしていることや、どのような医療やケアを望んでいるかについて前もって考え、信頼する人たちと話し合うことを言います。病気になっても、自分らしく過ごすために、だれとどんなことを話し合っておくか一緒に考えてみませんか？

講師 島田 いづみ
がん看護専門看護師

8 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

9 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

10 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ありません。本講座では、「フットケア」を中心にその重要性と具体的な手法について学びます。

講師 下元 小百合

11 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 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

13 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

14 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

15 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

16 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

17 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

18 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

19 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

20 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

21 「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

看護師講座 専門領域の看護師がお届けする講座です。

22 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

23 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

24 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

25 「助けのいらない人はいない」 ―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

26 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

27 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

28 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

29 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。

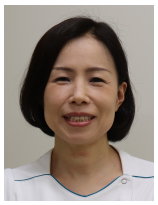
講師
塚本 綾（左）
がん薬物療法看護
認定看護師

宮﨑 俊明（右）
がん薬物療法専門薬剤師

30 あなたの骨は大丈夫ですか？

30分

予防・診断・治療など骨粗しょう症全般についてお話しします。



講師
関 恵里
近森オルソリハビリテーション病院
骨粗鬆症マネージャー

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。

31 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させていただきます。

講師 前田 秀博
理学療法士 部長

32 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ます

講師 田中 健太郎
理学療法士 科長

33 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

34 車椅子の基本的な操作・介助方法に関して

40 分

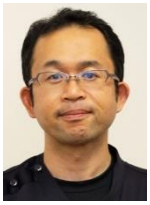
車椅子の基本的な操作や介助方法を体験を交えながら行います。

講師 光永 哲
作業療法士 科長

35 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
日本摂食嚥下ﾘﾊﾋﾞﾘﾃｰｼｮﾝ学会 認定士
言語聴覚士 副部長

36 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
日本摂食嚥下ﾘﾊﾋﾞﾘﾃｰｼｮﾝ学会 認定士
言語聴覚士 副部長

37 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

38 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出来ることについてお話しします。

講師 亀谷 佐和
抗菌薬適正使用支援チーム（AST）
専任薬剤師

39 “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

40 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。

41 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

42 禁煙のすすめ

30 分

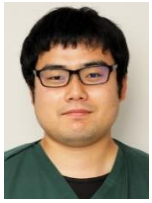
まずは禁煙に興味を持ってもらえるように、そして禁煙をサポートするお薬や禁煙を続けるためのポイントについてお話しします。

講師 筒井 由佳
薬剤師 部長

43 薬物乱用防止

30 分

麻薬、覚せい剤、
薬物乱用のこわ～い話

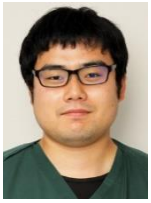


講師 田中 惇一
スポーツファーマシスト
薬剤師

44 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

45 緩和ケアってなあに？

30 分

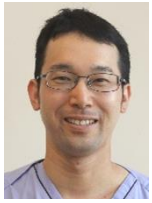
「つらい」という言葉を聞いたときから
緩和ケアは始まります。
体と心の痛みやつらさを和らげる
緩和ケアの役割を知ってください。

講師 宮﨑 俊明
がん薬物療法専門薬剤師

46 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します。

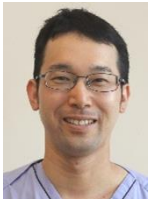


講師 宮島 功
栄養ｻﾎﾟｰﾄﾁｰﾑ（NST）専門療法士
管理栄養士 部長

47 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します。

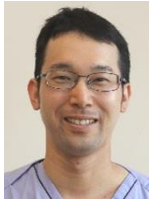


講師 宮島 功
栄養ｻﾎﾟｰﾄﾁｰﾑ（NST）専門療法士
管理栄養士 部長

48 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？

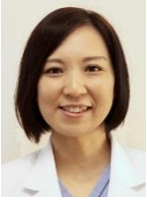


講師 宮島 功
栄養ｻﾎﾟｰﾄﾁｰﾑ（NST）専門療法士
管理栄養士 部長

49 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します。

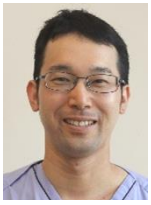


講師 内山 里美
栄養ｻﾎﾟｰﾄﾁｰﾑ（NST）専門療法士
管理栄養士 副部長

50 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
栄養ｻﾎﾟｰﾄﾁｰﾑ（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。

51 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せんか？
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

52 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

53 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

54 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します。

講師 西本 奈加
社会福祉士
医療福祉部長

55 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します。

講師 西本 奈加
社会福祉士
医療福祉部長

56 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

57 救命救急センターについて

30分

「最近は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 竹﨑 智博
医事支援部部長

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
第 6 版 2025 年 4 月

ＦＡＸ

宛先：近森会 広報課
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	□携帯 □職場 □自宅	＊その他（
	FAX		E－mail		
希望講座	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 広報課　〒780-8522 高知市大川筋一丁目1-16
☎ 088-822-5231　FAX 088-871-7277　Email kouza@chikamori.com