

三重中央医療センター

市民公開講座 メニュー

—聴きたい最新情報を直接、地域でオーダーメイド—

医療、健康問題に興味をお持ちの10人以上の有志の集まりに出張し、皆様と一緒に病気と健康の様々な問題を考えます。

下記の演題から勉強したい！聴きたい！講義を選んでいただき、地域医療連携室にご連絡ください。地域の集会所など講演場所を決めてください。場所がない場合は、当院の会議室等もご利用いただけます。講演・交流時間は60分を原則といたします。

日時については双方の都合で調整いたします。出前の地域は限定しませんのでお気軽にご相談・お申し込みください。(依頼書をFAXしていただければ、折り返し担当者からご連絡いたします)



新メニュー

2・9・29・37・38・45・55・63・68・81・94・95・96・97・98・99・100・101・102・103・104・113・114・115・116・117・118・119・120・121・122・123・124・136・137・142

テーマ	番号 講演時間	講演内容 《講演内容のポイント》	講演者
糖尿病を 知ろう	1	糖尿病を本当に知ろう～糖尿病が気になる人への糖尿病教室～ 【60分】 糖尿病を知ることによって糖尿病を悔まず、恐れず生活しましょう。	糖尿病内分泌内科医師
	2	知っておきたい糖尿病 NEW 【60分】 認定看護師が糖尿病のノウハウをお話します。	糖尿病看護認定看護師 谷口 朋子
	3	糖尿病とくすりの話 【60分】 糖尿病と薬の関係についてお話。安全に確実に薬を使っていただくために注意してほしいこと。	薬剤師
	4	糖尿病の人のための美味しい食生活 【60分】 糖尿病の食生活を100%楽しむレシピです。	副栄養管理室長 北條 恵美

テーマ	番号 講演時間	講演内容 《講演内容のポイント》	講演者
呼吸器疾患を 知り尽くす	5	世界で最も増えている病気「COPD」って何だ？ 【60分】 COPDとは20年後には死因第1位になるかもしれない病気です。「命を奪うタバコ病」＝COPD＝慢性閉塞性肺疾患を解説します。	呼吸器内科医師
	6	突然死の原因！怖い「いびき」の診断と治療 【60分】 睡眠時無呼吸症候群とは「寝ている間に息が止まる病気」で突然死します。早期診断は、怖い「いびき」に気付くことです。検査と治療をお話します。	呼吸器内科医師
	7	「長引く咳」と「気管支喘息」の原因と治療 【60分】 長引く咳の中には「命にかかわる怖い病気」が隠れているかもしれません。長引く咳の原因の一つである「気管支喘息」についてもお話します。	呼吸器内科医師
	8	自信あり！「気胸」のはなし 【60分】 繰り返すと学業や勤務、日常生活に支障がでます。繰り返さない為にも予防と治療についてお話します。	呼吸器外科 安達 勝利 医師
	9	生活環境を整え、慢性呼吸器疾患と上手につきあう方法 NEW 【60分】 苦しい息切れや咳。悪化させないことが大切です。	呼吸器病棟看護師

テーマ	番号 講演時間	講演内容 《講演内容のポイント》	講演者
脳卒中と闘う	10	脳梗塞 ー予防から治療までー 【60分】 予防は最高の治療という立場から話を進め、でも、なってしまったらあきらめないための治療法の解説です。	脳神経外科 石田 藤麿 医師
	11	脳動脈瘤とくも膜下出血 【60分】 未破裂脳動脈瘤の診断がついた人、脳動脈瘤に興味をお持ちの方へ。	脳神経外科 石田 藤麿 医師
	12	脳卒中の外科治療のすべて 【60分】 え！脳に内視鏡?! 最先端の医学をお見せします。	脳神経外科 田中 克浩 医師
	13	ナースが語る「脳卒中の予防」 【60分】 「脳卒中」を予防するための日常生活の注意点を具体的に看護師がお話します。	脳神経外科病棟看護師
	14	家庭でできる脳卒中の運動療法 【60分】 ご家庭でできる脳卒中の簡単な運動療法についてご紹介。脳卒中の患者様やそのご家族に。	理学療法士

テーマ	番号 講演時間	講演内容 《講演内容のポイント》	講演者
感染症と闘う	15	高齢者の死亡原因第1位「肺炎」の最新治療 【60分】 高齢者の死亡原因は圧倒的に「肺炎」です。その最新治療をお話します。	呼吸器内科医師
	16	「インフルエンザ」から身を守る方法 【60分】 インフルエンザの予防方法から治療方法まで分かりやすくお話します。	呼吸器内科医師
	17	古くて新しい病気「肺結核」を学ぼう！ 【60分】 今でも肺結核死亡数は減っていません。最新の知識をお伝えします。	呼吸器内科医師
	18	肺結核は昔の病気じゃない！ 【60分】 肺結核は昔の病気と思われがちですが、今も罹る病気です。普段から気をつけることを、日常生活の中で具体的に説明します。	呼吸器感染症病棟看護師長 杉山 佳代子
	19	正しく知ろう！身近な感染症・・・ノロ、インフルエンザなど 【60分】 ノロウイルス・インフルエンザなど毎年流行する感染症について勉強し、自分自身や家族を守りましょう。	感染症病棟看護師
	20	食中毒について 【60分】 食中毒について検査技師の立場から、原因・予防のヒントをお話します。	臨床検査技師 中野 学
	21	親子で楽しくうがいと手洗い 【60分】 感染対策のため、正しく楽しいうがいと手洗いの方法をご紹介します。	小児科病棟看護師 若林 愛
	22	小児の予防接種について 【60分】 小児の予防接種について、詳しく説明します。小さいお子様をお持ちのパパ・ママ・ご家族に。	小児科外来看護師

テーマ	番号 講演時間	講演内容 《講演内容のポイント》	講演者
心臓病に克つ	23	足のむくみが気になる方へ ～原因や治療、対処方法など～	循環器内科
	【60分】	「足がむくんで…」よく聞く症状ですが、その原因・治療、対処方法を説明します。	田中 淳子 医師
	24	心筋梗塞に克つ ～予防から治療まで～	循環器内科
	【60分】	心筋梗塞の予防から治療について医師がわかりやすくお話しします。	田中 淳子 医師
	25	心臓突然死に挑む ～原因と治療法～	循環器内科
	【60分】	心臓突然死について、原因と治療方法を説明します。	新谷 卓也 医師
	26	心臓リハビリテーションって何？	循環器内科
【60分】	「心臓リハビリテーション」あまり一般的ではない言葉ですがわかりやすく説明します。	新谷 卓也 医師	
27	本当は怖い不整脈の話	循環器内科	
【60分】	「不整脈」 その実態は？医師がわかりやすく説明します	新谷 卓也 医師	
28	心臓とのつきあい方 ー日常生活で気をつけることー	慢性心不全看護認定看護師	
【60分】	心臓にとって良いこと、悪いこと、日常生活の中で注意することを看護師が具体的にわかりやすくお話しします。	北川 智恵子	
29	心臓手術について	心臓血管外科	
【60分】	これで不安解消！医師が解りやすく丁寧に説明いたします。	浦田 康久 医師	

テーマ	番号 講演時間	講演内容 《講演内容のポイント》	講演者
知って納得！ お腹の話	30	ピロリ菌の診断と治療	消化器内科
	【60分】	胃潰瘍の今昔物語。最近耳にするピロリ菌とは？医師がわかりやすく説明します。	渡邊 典子 医師
	31	便潜血が陽性と言われたら	消化器内科
	【60分】	健診で引っかかったことはありませんか？その原因・治療を説明します。	渡邊 典子 医師
	32	健康診断で肝機能異常と言われたら	消化器内科
	【60分】	知って納得！日頃の不安や聞きたいことをわかりやすく説明します。	竹内 圭介 医師
	33	胆石症と言われたことはありませんか？ ～胆石症の治療を中心に～	外科
【60分】	胆石症の症状・原因をはじめ治療方法を中心に説明します。	松田 明敏 医師	
34	脱腸をそのままにいませんか？ ～そけいヘルニアについて～	外科	
【60分】	4人に1人が発症するとされている脱腸。治る病気を放っておいてはいけません。	松田 明敏 医師	
35	誰にも聴けない痔の話	外科	
【60分】	なかなか、口にするには恥ずかしい「痔」の話みんな仲間！是非この機会に聞いてください・・・。	松田 明敏 医師	

テーマ	番号 講演時間	講演内容 《講演内容のポイント》	講演者
豊かな医学知識を得る一般教養	36	脳の病気を知ろう：脳神経外科の病気を解剖学から理解する試み	脳神経外科 霜坂 辰一 医師
	【60分】	脳の解剖を知るとスラスラ病気が理解できます。脳卒中・脳腫瘍を中心に易しく解説します。	
	37	失語症？構音障害？呂律困難って何？ 	言語療法士
	【60分】	呂律困難にも失語症や構音障害といった様々な障がいがあります。正しい知識と関わり方を学びましょう!!!	
	38	腹部大動脈瘤について 	心臓血管外科 浦田 康久 院長
	【60分】	日頃の心がけが生命を救います。専門医からのお話をお聞きください。	
	39	いろいろな病気とお口の関係	歯科口腔外科 柳瀬 成章 医師
	【60分】	口腔の状態が身体のいろいろな部位に及ぼす影響について説明します。	
	40	タバコの害と最新の「禁煙」治療	呼吸器内科医師
	【60分】	タバコは家族の寿命も縮めます。「喫煙」は病気です。治療しましょう。	
	41	あなたのお酒の飲み方大丈夫？アルコールと病気のはじまり	榊原病院 村上 優 院長
	【60分】	アルコール依存症の早期発見と早期介入。治療について具体的にお話します。	
	42	動悸、息切れ、悔らないで	循環器内科 田中 淳子 医師
	【60分】	「動悸」「息切れ」・・・原因と診断、治療についてわかりやすく説明します。	
43	放射線の基礎知識	診療放射線技師長 安江 森祐	
【60分】	あまり学ぶ機会の少ない放射線について基礎的なことを誰にでもわかりやすくお話します。		
44	知って納得：検査データの見方（血液・尿）	臨床検査技師主任 大山 貴史	
【60分】	検査データの見方をわかりやすく説明します。ご自分の検査結果等がありましたらお持ちください。		
45	【血液型】ってそもそも何？ 	臨床検査技師 羽根 頼子	
【60分】	血液型の構造と種類、検査方法を紹介します。		
46	すごい！アミノ酸の動きと効果	栄養管理室長 金子 康彦	
【60分】	「アミノ酸」身体のためになぜ必要なの？何に含まれているの？わかりやすくお話します。		
47	正しい手洗いの方法を体験!!	看護学校教員	
【60分】	手洗いチェッカーを使用し、正しい手洗い方法を体験していただきます。		
48	カルテを覗いてみよう ～カルテにどんなことが書かれているの？～	診療情報管理士	
【60分】	カルテの中の世界へご案内。		

テーマ	番号 講演時間	講演内容 《講演内容のポイント》	講演者
放射線のお話	49	なるほど MRI・・・基礎から診断まで	主任診療放射線技師 佐藤 善彦
	【60分】	「MRI」ってこんなにすごいぞ！その原理から診断まで解りやすくお話しします。	
	50	聴いてガッテン！CT検査・・・基礎から診断まで	主任診療放射線技師 海野 学
	【60分】	「CT」ってこんなこと！その原理から診断まで解りやすくお話しします。	
	51	放射線治療ってどんなもの・・・過去から未来まで	主任診療放射線技師 森下 浩
【60分】	放射線治療について過去から未来までのお話。 近い将来こんなことも出来るようになるよ。		
52	放射線治療の可能性「最新放射線治療システムの紹介」	主任診療放射線技師 森下 浩	
【60分】	「放射線治療」とは。その原理から今後の可能性までお話しします。		

テーマ	番号 講演時間	講演内容 《講演内容のポイント》	講演者
食べる楽しみ	53	正しいお口のお手入れについて	歯科衛生士 鋤崎 文子
	【60分】	それぞれの健康状態に合わせた口腔ケアについて専門家がお話しします。 介護職の方やご家庭で介護を行って見える方も是非！	
	54	安全に食事摂取 ー摂食機能評価と間接訓練ー	摂食嚥下認定看護師 山下 修平
	【60分】	「よくむせ込むの・・・大丈夫？」食事の時のむせ込みは肺炎の原因になり危険です。 摂食機能の評価と簡単な運動をご紹介します。	
	55	口から食べる ーケアから予防までー 	言語療法士 梅原 健
	【60分】	成人：認知症だけじゃない!?年齢と共に訪れる嚥下障害について学び、 誤嚥性肺炎を予防しましょう!! 小児：障がいを持つ子供の食べる力を育もう!!	
	56	食事で元気：生活習慣病を予防する食生活	栄養管理室長 金子 康彦
	【60分】	「生活習慣病」を予防する食事について。今からでも遅くない。	
	57	老いてもりもり：高齢者のための食事指針	栄養管理室長 金子 康彦
	【60分】	高齢者の食事についてお話しします。 ご自分のために、ご家族のために、ぜひ聞いてください。	
58	なるほど！からだを活性化するビタミン	栄養管理室長 金子 康彦	
【60分】	「ビタミン」とても大切な栄養素です。どんな役割をするのか？ 効果的に食事から摂取するには？		
59	美味しく食べる減塩食 ～塩分を制限するための工夫とは～	管理栄養士	
【60分】	毎日欠かすことのできない食事。では明日から減塩に取り組もう！と思っても 一体何から始めたら良い？塩分制限ポイントについて説明します。		
60	サルコペニア肥満を予防しよう	理学療法士	
【60分】	サルコペニア肥満とは？真面目な肥満対策です。 栄養と運動の2つの視点から解りやすく説明します。		

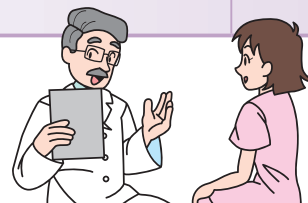
テーマ	番号 講演時間	講演内容 《講演内容のポイント》	講演者
がん に 克 つ	61	日本の癌 死亡原因第1位「肺がん」の診断と治療 【60分】 肺癌は癌死亡原因の第1位です。早期診断と最新治療のお話をします。	呼吸器内科医師
	62	肺がんの手術療法 【60分】 肺がんの手術療法について具体的に説明します。	呼吸器外科 安達 勝則 医師
	63	肺がんにならないための生活習慣 【60分】 がん予防のための十二箇条を教えます！	 がん化学療法看護認定看護師 稲吉 瑠美
	64	食道がんはどんな病気ですか？ 【60分】 早期発見のための知識です。	外科 谷川 寛自 医師
	65	胃がんの治療はどうすればいいですか？ 【60分】 ガンの中で多い胃がん。諦めない治療法についてお話します。	外科 谷川 寛自 医師
	66	大腸がんは治りやすいがんのひとつ！ 【60分】 敵について知れば戦えます！大腸がんについて、予防から症状・治療について解りやすく説明します。	外科 谷川 寛自 医師
	67	増えている乳がんのことをもっと知ろう！ 【60分】 増えている乳がんのことをまず知ることが始めです。	外科 谷川 寛自 医師
	68	もっと知ろう！乳がんのこと 【60分】 今日から発見！自分でできるセルフチェック。	 外科病棟看護師 森田 恵
	69	肝臓がんの治療 【60分】 治療に進歩を解りやすく説明します。	外科 横井 一 医師
	70	腹腔鏡手術とは？ 胃がん・大腸がんもこんな小さな傷で?! 【60分】 お腹の傷も小さく、患者様の負担も少ない内視鏡手術について専門的にお話します。	外科 信岡 祐 医師
	71	知っていますか？膵がんが増えていること 【60分】 発見が難しいと言われている膵がんについて早期発見のための方法をお話します。	外科 信岡 祐 医師
	72	がんの痛みを我慢しないで！ —痛みを和らげるお薬編— —痛みを和らげるケア編— 【60分】 痛みの緩和は心の緩和です。がんによる痛みを緩和する方法を専門的な視点でご紹介します。	外科 谷川 寛自 医師 及び 看護師
	73	緩和ケアをご存じですか？ 【60分】 緩和ケアについて具体的に説明します。	外科 谷川 寛自 医師

テーマ	番号 講演時間	講演内容 《講演内容のポイント》	講演者
がん に 克 つ	74	負けない！がんを防ぐ食生活	栄養管理室長 金子 康彦
	【60分】	がんを予防する食事についてお話しします。誰にでも聞いて欲しい内容です。	
	75	抗がん剤と副作用の話	薬 剤 師
	【60分】	抗がん剤と副作用についてお話しします。お困りのことや心配な事、相談にのります。	
76	抗がん剤治療の感染予防について	がん化学療法看護認定看護師 葛原 三恵	
【60分】	抗がん剤治療中の感染予防について認定看護師がより専門的な視点でご紹介します。		
77	外来通院でできる抗がん剤治療	がん化学療法看護認定看護師 宮崎 紘子	
【60分】	知れば安心、不安解消。		

テーマ	番号 講演時間	講演内容 《講演内容のポイント》	講演者
苦 し み よ さ よ う なら	78	花粉症の予防と治療	耳鼻咽喉科 伊藤 由紀子 医師
	【60分】	「苦しい花粉症・・・」名医がその予防と治療について解説します。	
	79	今日から安心 -尿漏れ（腹圧性尿失禁・切迫性尿失禁・前立腺摘出後など）の改善に役立つ骨盤底筋体操について-	外科病棟看護師
	【60分】	「つらい尿漏れ・・・」簡単にできる体操をご紹介します。	
	80	グッバイ！痛み：関節リウマチの運動療法	理学療法士
【60分】	「つらい関節の痛み・・・」関節リウマチの痛みを軽減する簡単な運動を専門家が伝授します。		
81	膝関節痛に対する運動療法	理学療法士	
【60分】	痛みを予防する運動をご紹介します。		

テーマ	番号 講演時間	講演内容 《講演内容のポイント》	講演者
安 心 介 護	82	少しの工夫で大きく変わる！快適おむつケア	皮膚排泄ケア認定看護師 谷口 真里
	【60分】	排泄物が漏れにくいおむつのあて方を認定看護師がアドバイスします。	
	83	これは便利！移乗動作の仕方	理学療法士
	【60分】	専門家が教える移乗動作介助技術と転倒予防運動。介護職の方、ご家庭で介護を行ってみえる方は是非！	
84	高齢者のむせ込み、実は危険!! 誤嚥性肺炎について	呼吸器病棟看護師長 長田 文子	
【60分】	予防として本人・家族ができること、口腔ケア等についてのお話。		

テーマ	番号 講演時間	講演内容 《講演内容のポイント》	講演者
未来へつながる	85	生命って素晴らしい・・・性教育講座	産科病棟 助産師
	【60分】	「生命」その素晴らしさ、神秘さを毎日実感している助産婦からお話します。小さなお子様～高校生までを対象に応じたお話。	
	86	見えないところの優しい天使－手術における手術室看護師の役割－	手術室看護師
	【60分】	あまり知られていない手術室看護師のお仕事を紹介します。安全・安楽に手術を受けて頂けるよう努めています。	
	87	「看護師のおしごと」をご紹介します	看護学校教員
	【60分】	小学生～高校生までを対象に、看護師の仕事内容や看護師になるために必要なこと、看護学校での生活や学習内容をご紹介します。	
88	助産師のおしごと・・・助産師の活動のアピール	産科病棟 助産師	
【60分】	「助産師」のお仕事について紹介。将来、あなたの手で新しい生命をとりあげてみませんか。		
89	「はじめまして、MAです」	MA 宮本 由季	
【60分】	新しい仕事！医療事務作業補助者（MA）の仕事と未来の可能性をお話します。将来を考える若い世代に最適です。		



テーマ	番号 講演時間	講演内容 《講演内容のポイント》	講演者
心豊かに	90	簡単にできるリラクゼーション－体験！斬新的筋弛緩法－	臨床心理士 中沢 理恵
	【60分】	身体と心の緊張をほぐして・・・あなたもリラックス。簡単にできるリラクゼーションを伝授します。	
	91	こころのサイン 気づいてますか？－心の健康について－	臨床心理士 中沢 理恵
	【60分】	自分のストレス度をチェックしてみましょう。	
	92	誰にとっても身近な病気・・・うつ病とその予防	榊原病院 村上 優 院長
	【60分】	うつ病の隠れた症状についてのお話とその予防について説明します。	
	93	こどものこころのSOS 気づいてますか？	榊原病院 村上 優 院長
	【60分】	今、こどもが危ない！こどもへの関わり方について一緒にかんがえましょう。	
	94	育児でイライラ!? 育児を変えてみよう NEW	臨床心理士 室町 順之
【60分】	子育てがうまくいかずついイライラ!! 子供のサインを捉えていきませんか。		
95	終活① ～よりよく生きるために人生をデザイン～ 知って安心制度いろいろ NEW	医療ソーシャルワーカー 林 眞砂子	
【60分】	人生の卒業に向けて準備することは周りへの愛情でもあります。様々な制度を知って人生の「まさか」を安心に、不安を希望に変える機会にしましょう。		
96	終活② ～実際に人生をデザイン～ 実践編ワークショップ NEW	医療ソーシャルワーカー 林 眞砂子	
【60分】	人生の卒業証書・感謝状を一緒につくりませんか。大切な人への想いも遺し、語り合しましょう。		

テーマ	番号 講演時間	講演内容 《講演内容のポイント》	講演者
医療と福祉	97	病院から暮らしの場へ NEW	退院調整副看護師長 落合 明美
	【60分】	入院時から退院に向けたご支援を具体的にお話します。	
	98	ご存知ですか？ ～もしもの時に集中的なリハビリテーションを受けられる病棟を～ NEW	医療ソーシャルワーカー 牛場 智也
	【60分】	脳血管疾患や大腿骨骨折などを患った時、集中的なリハビリテーションを受けられる病棟があります。もしもの時のためにリハビリテーション病棟についてお話します。	
	99	もしもの入院に備えて –入院前後に必要な制度の実際– NEW	医療ソーシャルワーカー 長田 紗李
	【60分】	介護保険、障がい者手帳、高額療養費等の相談窓口を知っておくと安心です。	
	100	知れば得する、医療費が軽減できる方法 NEW	医療ソーシャルワーカー 金森 真紀子
	【60分】	高額な医療費を支払った時に医療費が軽減できる「高額療養費制度」をご存知ですか？いざという時に備えて知って置くと慌てずに済みます。	
101	社会資源について ～病院・施設の選び方～ NEW	医療ソーシャルワーカー 菱谷 隆宏	
【60分】	急な病気やケガ等で自宅での生活が厳しい状況になることがあります。病院や施設について詳しく知っていただくことで万が一に備えましょう！		
102	病院に社会福祉士がいます ～社会福祉士を上手に活用しましょう～ NEW	医療ソーシャルワーカー 菱谷 隆宏	
【60分】	病院には医療スタッフ以外に生活面全般の相談に対応可能な社会福祉士がいます。どのような相談が可能か詳しく説明いたします。		
103	地域総合支援事業ってなに？ NEW	医療ソーシャルワーカー 津川 忠久	
【60分】	2017年より総合支援事業として地域で支え合う取り組みが始まりました。皆さんひとりひとりに出来ることを見つけるチャンスです。		
104	こどもの虐待や自殺 ～どうして！どうすれば！なんとかならないの！～ NEW	医療ソーシャルワーカー 津川 忠久	
【60分】	日頃から私たちも何かできないでしょうか。相談窓口を含め虐待に関連する知識を身につけることが大切です。		

テーマ	番号 講演時間	講演内容 《講演内容のポイント》	講演者
薬のお話	105	「治験」ってご存知ですか？ ～あなたの優しさを未来へ～	薬務主任 稲吉 隆行
	【60分】	「治験」とは何？解りやすく説明します。治験に興味のある方もない方もぜひ聞いてください。	
	106	「ちけん」でお・も・て・な・し	治験コーディネーター 中尾 貴子
	【60分】	「治験」の役割について「治験」が人類にとっていかに大切なことなのか、お話します。	
	107	これだけは知っておきたい薬の常識	薬剤師
	【60分】	「くすり」についての一般的な知識を薬剤師が解りやすく説明します。	
108	小児への薬の使い方	薬剤師	
【60分】	お子様と薬についてのお話。お子様に有効にお薬を服用してもらう方法、注意点などのお話をします。		
109	くすりと栄養の話	薬剤師	
【60分】	くすりと栄養の関係についてのお話。薬剤師が解りやすくお話します。どなたにでも関係するお話です。		

テーマ	番号 講演時間	講演内容 《講演内容のポイント》	講演者
救急災害医療	110	自分は大丈夫？備えのための災害心理学 一人はなぜ逃げ遅れるのかー 【60分】 災害が発生したとき、人間はどんな心理状態に陥り、とっさにどんな行動をとるのでしょうか？心理学的側面から防災対策をお伝えします。	臨床心理士 中沢 理恵
	111	身に付けよう 応急処置 ～止血方法・熱中症対応 あれこれ～ 【60分】 緊急時に慌てることがないように、一次救急について解りやすく説明いたします。	看護学校教員
	112	あなたの大切な人を守るために救急車が来る前にすべきこと ～誰でもできる心肺蘇生～ 【60分】 大変！あなたのまわりで人が倒れた時、あなたが取るべき行動を解りやすく説明します。	ACLS チーム
	113	自分と家族と地域を守るための災害医療 NEW 【60分】 災害を生き抜くために ～その時 本当に必要なものとは～	災害対策委員会 DMAT 隊員
	114	災害時のトイレ問題 NEW 【60分】 過去の災害でのトイレ状況！みんなで作ろう手作りトイレ。	災害対策委員会 DMAT 隊員
	115	災害時にどんな食事に？ NEW 【60分】 非常食って健康的？そんな非常食をおいしくバランスのとれたものに！！	災害対策委員会 DMAT 隊員
	116	お薬はどうなるの？ NEW 【60分】 ずっ～～と飲んでるお薬がなくなっちゃう？ ～「普段」から「災害が起きた後」まで～	災害対策委員会 DMAT 隊員
	117	慣れない避難所で運動不足・・・ NEW 【60分】 体力を落とさないためのリハビリ ～狭い環境でも大丈夫！エコノミー症候群を予防しよう～	災害対策委員会 DMAT 隊員
	118	災害対策のいろは NEW 【60分】 トリアージ？避難所？DMAT??? 地震が自信に変わる。	災害対策委員会 DMAT 隊員
	119	逃げた避難所生活を変えるためには 自分を守ろう♪ 家族を守ろう♪ NEW 【60分】 みんなで変えよう快適な避難所での生活をするため公衆衛生。	災害対策委員会 DMAT 隊員
	120	迫り来る「南海トラフ巨大地震」!! NEW 【60分】 そのとき、三重中央医療センターは何してる？地域の連携で一緒に頑張ろう!!	災害対策委員会 DMAT 隊員
	121	いざという時の災害準備 NEW 【60分】 何を持って避難しますか？準備は大丈夫ですか？	災害対策委員会 DMAT 隊員
122	やってみよう！災害医療!! NEW 【60分】 今日から始める災害対策。～明日やろうじゃもう遅い。必ずおこるその日のために～	災害対策委員会 DMAT 隊員	

テーマ	番号 講演時間	講演内容 《講演内容のポイント》	講演者
救急災害医療	123	NCPR（新生児蘇生法） Aコース 16名まで NEW	小児／新生児科医師 盆野 元紀 佐々木 直哉
	【5時間】	出生時に胎外呼吸循環が順調に移行できない新生児に対していかにして心肺蘇生法を行うべきかを学んでいただきます。	
	124	NCPR（新生児蘇生法） Bコース 20名まで NEW	小児／新生児科医師 盆野 元紀 佐々木 直哉
	【3時間】	出生時に胎外呼吸循環が順調に移行できない新生児に対していかにして心肺蘇生法を行うべきかを学んでいただきます。	



テーマ	番号 講演時間	講演内容 《講演内容のポイント》	講演者
こ ん に ち は 赤 ち ゃ ん	125	産後うつについて・・・「妊娠中と産後のお母さんの気持ちって？～妊娠・出産による気持ちの変化を知ってみんなで子育てしよう！」	産科病棟 助産師
	【60分】	妊娠中と産後の母親の気持ちを理解して、みんなで支援していくために・・・妊娠中や産後のママ、その周りの方に聞いて欲しいお話。	
	126	NICUに入院する赤ちゃんを少なくするためにできる（してほしい）妊娠期の管理～早産や未熟児の赤ちゃんが生まれてないためにママとパパができること～	産科病棟 助産師
	【60分】	早産や未熟児の赤ちゃんが生まれないために注意してほしいこと。妊娠中のママ・パパ・支える方に聞いてほしい話。	
	127	育ばあ、育じいのすすめ・・・ママと赤ちゃんのサポートでお願いしたいこと	産科病棟 助産師
	【60分】	おばあさま、おじいさまにお願いしたいこと。大切なお孫さん・ご家族のために是非聞いてください。	
	128	安産教室・・・母親学級全般	産科病棟 助産師
	【60分】	安産のために・・・妊娠中の方もこれから妊娠される方も、ご家族様也大歓迎！	
	129	安産教室 ～身体作り編～・・・ヨガ教室	産科病棟 助産師
	【60分】	安産のために・・・身体作りのためにヨガを体験しましょう。妊娠中の方もこれから妊娠される方やご家族様也大歓迎！	
130	楽しい育児のすすめ・・・育児サークルの紹介、ママ相談	産科病棟 助産師	
【60分】	育児を楽しみましょう！育児サークルの紹介やママの悩みを解消します。		
131	母乳っていいね・・・母乳育児のお手伝い	産科病棟 助産師	
【60分】	WHOから「あかちゃんにやさしい病院」の認定を受けている当院の助産師が母乳育児についてお話します。		
132	母乳育児について・・・「赤ちゃんに母乳をあげよう」	新生児集中治療室 看護師	
【60分】	新生児集中治療室で日々赤ちゃんのお世話をさせていただいている看護師が赤ちゃん側から見た母乳育児についてお話します。		
133	赤ちゃんの子育てお悩み相談、母乳育児のお悩み相談	新生児集中治療室 看護師	
【60分】	新生児集中治療室で日々赤ちゃんのお世話をさせていただいている看護師が育児・母乳の悩みにお答えします。		

テーマ	番号 講演時間	講演内容 《講演内容のポイント》	講演者
老 い な い 工 夫	134	あなたは休まず1Km歩けますか？ 【60分】 年のせいではありません。放っておいたら大変です！	心臓血管外科 佐藤 友昭 医師
	135	物忘れが気になったら 【60分】 「最近物忘れが多くなった」と気になったら・・・本人・家族に対して医師がわかりやすく解説します。	神経内科 北川 長生 医師
	136	あれ？これってもしかして?? 認知症かも 【60分】 迫り来る認知症を知り、早期発見や関わり方を学びましょう。	言語療法士 梅原 健
	137	体と一緒に頭も体操しよう ～楽しくできる認知症予防～ 【60分】 自宅でできる頭と体の体操をご紹介します。	臨床心理士 室町 順之
	138	もの忘れに気づいたら・・・知っておきたい認知症の症状とつきあい方 【60分】 認知症は誰でもかかる病気です。あなたも一度学んでみませんか？	榊原病院 村上 優 医師
	139	あなたの脳を覗く：画像からみえる認知症の現状 【60分】 脳を画像でみると・・・いろいろなことが解ります。	主任診療放射線技師 藤澤 洋幸
	140	ロコモティブシンドロームとロコモ体操 【60分】 「ロコモティブシンドローム」ってご存知ですか？加齢や生活習慣が原因で足腰の機能が衰えることをいいます。予防の体操を含めてお話します。	整形外科病棟看護師 理学療法士
	141	転ばぬ先のお部屋チェックと寝ててもできる筋力アップ 【60分】 転倒によって骨折する患者が多く、高齢者ではそのまま寝たきりになる方も少なくありません。そうならないためにも・・・。	整形外科病棟看護師
	142	廃用症候群を予防しましょう 【60分】 ベッド上からできる運動を紹介します。	理学療法士
	143	あなたの骨は大丈夫ですか？「骨塩定量検査の勧め」 【60分】 骨塩定量検査＝骨密度検査 あなたの骨年齢は？	主任診療放射線技師 佐藤 善彦
	144	リハビリを理解する：リハビリテーションにおける作業療法について 【60分】 「作業療法」の具体的な内容をご紹介します。	作業療法士

お申込み方法

- ・上記のメニューからお選びください。
- ・講義・交流時間は原則60分とさせていただきます。
- ・10名以上のお集まりに参上いたします。
- ・日時・場所は双方の都合で調整させていただきます。
- ・連絡は右記までお願いします。

お申込み先

三重中央医療センター 地域医療連携室
担当：早川、山本

TEL 059-259-1211(代)
FAX 059-259-0771



- 今後、メニューは地域の皆様の関心に合わせてどんどん増やしていこうと考えています。こんな話が聴きたいというご要望がありましたらお寄せください。

出前！市民公開講座 依頼書 FAX 番号 059-259-0771

依頼日	月 日 ()	
依頼者	団体名 (自治会・事業所等名) : 氏名 :	
依頼者住所	〒	
依頼者連絡先	(電話番号) — — (携帯電話) — —	
実施場所	名称 : 住所 : TEL :	
依頼内容	希望日時	第1希望: 月 日 時 分 ~ 時 分 第2希望: 月 日 時 分 ~ 時 分
	希望番号	第1希望: No, タイトル : 第2希望: No, タイトル :
	対象者	人数: 名程 , 年齢 歳 ~ 歳
	希望講演を選ばれた理由 (講師に伝え、ご希望に添えるよう努力いたします)	
お借りできる機器に ○を付けて下さい	スクリーン ・ プロジェクター ・ パソコン 延長コード ・ マイク	
<p>※ 記入しないで下さい</p> <p>当院からの持ち物 看板 ・ PC ・ プロジェクター ・ スクリーン 延長コード</p>		

FAX 番号:059-259-0771 三重中央医療センター 地域医療連携室 TEL:059-259-1211(代)

担当者: 早川・山本