2019年度 出前講座のテーマと講義内容

| | テーマ | 所属 | 職名・講師名 | 講義内容 |
|---|---|---|---|---|
| | **ライフステージ別シリーズ** | | | |
| 1 | 女性の健康<br>～思春期・性成熟期・更年期・老年期編～<br>※各編1回、個別実施可 | 福島県立医科大学附属病院<br>性差医療センター | 部長<br>小宮ひろみ | 女性の健康を守るため、ライフステージを思春期・性成熟期・更年期・老年期にわけ、それぞれステージの変化や気をつけるべき症状や疾患などについてお話しします。エストロゲンの役割、各ステージにおいておこりうることや、治療法、予防法についても最新の知識をご紹介いたします。本講座では、興味のあるステージを選択していただく形式にいたしました。女性の健康に対する知識をさらに深めていただければ幸いです。 |
| 2 | 漢方の基礎知識<br>～漢方を知って健康に～ | 福島県立医科大学附属病院<br>性差医療センター | 部長<br>小宮ひろみ | 漢方は体のバランスをとる薬です。漢方の考え方、漢方が得意とする症状や病気、漢方を服用するときの注意点などお話しします。また、「養生」（生活のなかで気をつけたいことなど）についても知っていただきたいと思います。市民の皆さんの健康のため、またご自身の健康のためにも漢方の基礎知識をどうぞお役立てください。 |
| 3 | 健診で気になる子の支援 | 大阪府立病院機構<br>大阪母子医療センター | 室長<br>植田紀美子 | 市町村の健診現場では、気になる子どもが必ずいます。保健師等の保健医療従事者の勘は大切です。勘を大切にしつつ、適切に評価して、適切に支援していくかは、その子どもの育ちにとても重要なことです。気になる子どもをどのように見立てるか、どのように保護者に伝えていくかなど、系統的に学ぶことが必要です。 |
| 4 | 親子でスキンケア<br>毎日の習慣にしましょう | 福島県立医科大学看護学部<br>基礎看護学部門 | 准教授<br>佐藤博子 | 皮膚は人体最大の臓器であり、皮膚と外界とのバリアとしての役割を果たします。皮膚のバリア機能を保つことは重要で、近年は食物による皮膚の感作から食物アレルギーの惹起も解明されています。しかし知識が不足していると、誤ったスキンケアによりますます皮膚を乾燥させてしまったりします。スキンケアは、保湿が重要であり、保健指導に使えるスキンケアの基本についての研修です。 |
| 5 | NEW　親子でできる感アップ：<br>育児支援のポイント | 福島県立医科大学<br>総合科学教育研究センター | 教授<br>後藤あや | 学童期の親子を対象とした自己効力感アップ教室を体験して、実務に生かしてください。教室の目的は以下4つです：①子どもの育ちを振り返る、②できる感について理解する、③できる感アップにつながるコミュニケーションについて学ぶ、④意見を言うことに楽しさを感じる。 |
| 6 | NEW　福島県の父親の育児状況と課題：<br>父親向けの育児講座 | 福島県立医科大学医学部<br>健康リスクコミュニケーション学講座 | 保健技師<br>吉田和樹 | 育児中の父親を対象とした育児支援は重要です。本テーマでは、父親を対象とした育児支援の重要性と課題などについて講義、演習を通して考えます。また、育児支援の一環として考案した育児講座と開発したリーフレット（お父さんへ：育児のすすめ）をご紹介します。 |
| 7 | NEW　高齢者の循環器疾患と介護予防 | 長者２丁目かおりやま内科<br>（本学研究員） | 副院長<br>遠藤教子 | 循環器疾患は、日本人死亡率の常に上位となっております。心血管イベントの原因疾患（生活習慣病）にならないためには（一次予防）、冠危険因子（高血圧、脂質異常症、糖尿病、喫煙等）がある場合、心血管イベントを起こさないためには（二次予防）心疾患罹患後、再発しないためには。心臓リハビリテーションの重要性（三次予防）、それぞれの視点から考えてみましょう。 |
| 8 | 骨粗しょう症・ロコモ対策 | 福島県立医科大学附属病院<br>性差医療センター<br>福島県立医科大学医学部<br>整形外科学講座 | 部長<br>小宮ひろみ<br>医師<br>長谷川美規 | 骨粗鬆症治療の目的は骨折予防であり、そのためには骨量改善と転倒予防が大切です。骨量改善には食事・運動といった生活習慣に加え薬物治療を適切に継続することが重要です。転倒予防には、ロコチェックやロコモ度テストで運動器の衰えを早めに察知し、早めのロコモ対策が有効です。 |
| | **健康リスクシリーズ** | | | |
| 9 | ふくしまの子育てお母さんの心配ごと：結局放射線ってどうなったの？ | 福島県立医科大学<br>災害医療総合学習センター | 副センター長<br>熊谷敦史 | 今のお母さんたちの間で放射線はまず話題になりません。でも実は、お母さんたちの約9割は放射線を直感的に恐れており、約6割は科学的に解明されていないリスクだと考えています。新たに転入してきた人は、周囲から福島は大丈夫かとさんざん言われつつ、ここにいます。外遊びは？地元の食べ物は？本当はききたいけど今さら聞けない放射線のことって、保健師も避けていませんか。お母さんたちの疑問にそって考えてみましょう。 |
| 10 | 放射線事故後の甲状腺検査の任意受診への支援 | 福島県立医科大学医学部<br>放射線健康管理学講座 | 准教授<br>緑川早苗 | 福島県では小児や若い方を対象に甲状腺検査を行っています。この検査は放射線事故後の健康リスクに対する不安対応のために開始された検査ですが、メリットだけではなくデメリットもあるため、検査を受診するかどうかは自由意志で決めることが基本です。受けたほうがいいのかを相談された時、対象者やその家族によりよい意思決定支援を行うためには、どんな知識を共有し、いかなる支援を行うべきかを考えます。 |
| 11 | NEW　保健指導に使えるリスクコミュニケーションの7つのエッセンス | 福島県立医科大学医学部<br>健康リスクコミュニケーション学講座 | 准教授<br>村上道夫 | 本テーマでは、放射線のみならず、原発事故後に起きた様々な健康リスクの大きさの比較を紹介します。その後で、参加者でいくつかのグループに分かれ、住民の方との対話についてのあり方を議論していただきます。さらに、保健指導の上で役立つリスクコミュニケーションの7つのエッセンスについて紹介します。 |
| | **保健活動シリーズ** | | | |
| 12 | 健康情報を使う力、伝える力：ヘルスリテラシー | 福島県立医科大学<br>総合科学教育研究センター<br>健康増進センター | 教授<br>後藤あや<br>助手<br>弓屋結 | ヘルスリテラシーは、健康に関する情報を人々が入手して、理解し、使おうとする知識と技術だけでなく、保健医療従事者側が伝えるスキルも含みます。この研修では健康情報を伝えるスキルに注目し、演習をしながら実践的な技術を学びます。 |
| 13 | 実践で使えるデータ分析の知識とスキル | 福島県立医科大学<br>総合科学教育研究センター | 教授<br>後藤あや | データ分析は、エビデンスに基づく保健活動の土台となる技術です。この研修では、データの作り方、代表値と図表の使い分け、そして、クロス集計について、演習をしながら実践的な技術を学びます。演習では、スマホでカイ2乗検定を行います。 |
| 14 | 話し合いに活かすファシリテーション | 福島県立医科大学<br>医療人育成支援センター | 助手<br>安井清孝 | 職場や地域で話合いを行うときに、「盛り上がりに欠ける」「どうまとめたらよいか分からない」「時間どおりに終わらない」等の悩みを持ったことはありませんか。この講座では、ファシリテーション技術を用いた話合いの導入から合意形成までの流れを、身近な事例をあげながら分かりやすく解説します。ファシリテーションは、住民の皆さんと交流を持つことが多い保健師さんに、ぜひ身に着けてほしい技術です。 |
| 15 | 仕事に活用するマインドフルネス | 福島県立医科大学<br>医療人育成支援センター | 助手<br>安井清孝 | 近年マスコミでも取り上げられることの多くなってきたマインドフルネスですが、その実態がなんなのか、どういったメカニズムと効用があるのかが分かりにくいものです。マインドフルネスとは、一言でいうと“今に意識を向ける”ことですが、本講座では、マインドフルネスを体験しながら、仕組みと方法について解説します。また、仕事に活用できる集中力や気づき、メタ認知との関係を明らかにします。 |
| 16 | NEW　災害保健活動の実践から学ぶ地域保健活動の原点と保健師の役割<br>NEW　ソーシャルキャピタルを醸成する健康づくり＆地域づくり活動 | 福島県立医科大学<br>災害公衆衛生看護学講座 | 教授<br>末永カツ子 | 東日本大震災後の被災地域では、以下のような災害保健活動が取り組まれてきました。 被災者の心身の健康や生活面での被災者への直接的な支援活動です。そして、これと並行して取り組まれている地域の人々と協働してのソーシャル・キャピタルの再構築や地域づくり活動です。震災から９年目を迎え、3.11を体験していない保健師が増加しています。 そこで、今後の災害への備えとして、上記のような震災直後に取り組まれている活動で得られた教訓や成果を共有し、今後の地域保健活動のあり方や方法についてともに学びあう機会としたいと考えています。 |
| 17 | NEW　自殺予防に必要な基礎知識：<br>死にたい気持ちを聴くスキル | 福島県立医科大学医学部<br>健康リスクコミュニケーション学講座 | 助教<br>竹林由武 | 自殺予防のゲートキーパの役割は、死にたいほど苦しい気持ちに「気づき、声をかけ、話を聴き、専門機関に繋げる」ことです。気づくため、声をかけるため、話を聴くため、専門機関に繋げるため、必要な知識や技術を覚えていますか？誰にでもできる簡単なことのようで、いざとなると練習不足で及び腰になって力を発揮できないこともしばしばです。自分のため、職場のため、地域のために、自殺予防の基礎知識を一緒に振り返ってみませんか？ |
| 18 | NEW　保健活動に役立つ行動科学的コミュニケーション：患者中心の意思決定と動機づけ | 福島県立医科大学医学部<br>健康リスクコミュニケーション学講座 | 助教<br>竹林由武 | 「保健指導を聞いてくれない」、「やる気が感じられない」、「ちょっと良くなったのにまた元どおり」等、改善への動機づけが低いと感じられる利用者さんは、保健師さんにとって対応が難しい場合が少なくないでしょう。利用者さんの動機づけに上手にアプローチし、利用者さん主体の意思決定を支援するためのノウハウを知ることで、保健活動が今より少し楽しくなるかもしれません。 |
| 19 | NEW　地域診断の方法（計画編） | 日本学術振興会 | 特別研究員（PD）<br>小林智之 | 地域の健康課題の分析には、統計手法に関するスキルの他に、複雑に関連し合う現場の諸問題をきれいに整理する力も求められます。本研修では、事業計画の立案を目標として、健康課題の分析に関する論理的な思考法の解説やエクササイズを行います。また、事業の運営には、立案のみならず、効果的な運営になっているかの評価やモニタリングも重要です。本研修と共に「地域診断の方法（評価・モニタリング編）」もご参照ください。 |
| 20 | NEW　地域診断の方法（評価・モニタリング編） | 福島県立医科大学医学部<br>健康リスクコミュニケーション学講座 | 保健技師<br>吉田和樹 | 本テーマでは、地域保健を担う保健医療従事者に求められる事業の評価・モニタリングに関する基本的な知識と技術について講義・演習を通して学びます。また、事業を評価するだけでなく、成果、そして、事業の特徴についても説明する機会があると思います。わかりやすく伝えるための工夫点についてもご紹介します。 |
| 21 | 地域の多様性と向き合う保健活動 | 日本学術振興会 | 特別研究員（PD）<br>小林智之 | 個々人の平等や尊厳の保護が当然のことのように認知される今日において、いまだに差別や偏見の問題がなくならないのはなぜでしょうか。そこには、道徳的な努力とは別に、私たちの心理的な機能の事情が関わっています。本研修では、様々な文化や属性が受け入れられる地域の多様性を目指すうえで、私たちが持つべき視点とは何かについて社会心理学的な観点を踏まえて考えていきます。 |