



皆さまの街へ  
お伺い致します

2026 医療専門職派遣  
近森病院 出前講座

無料



ひろっぱ  
講座

# 近森病院スタッフがお伺いします

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、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、地域住民の皆様の医療に関する知識向上や健康増進は、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。

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、診療所やクリニック、介護施設、訪問看護ステーションなど医療・福祉分野で働く専門職の皆さまの研修など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2018年に開設し、今年で8年目を迎えました。講師は救命救急センター近森病院、および同一法人の医療専門職が務め、医療に関する62テーマでお話しします。



## 実施日時

- 月～金曜日、および土日祝日にも対応いたします。
- 開始時刻は午前10時以降、終了時刻は午後8時までとさせていただきます。
- 講義時間は各講座に表示された時間をご参照ください。表示された時間の短縮や延長のご要望があればご相談ください。
- 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、講師や病院業務の都合などによりご希望に添えない場合もございます。その際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）
- 高知県内の診療所やクリニック、福祉施設等で働く専門職のグループ

## 講師

- 救命救急センター近森病院の職員、同一法人の医療専門職

## 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。

## FAX またはメール、郵送にてお申し込みください

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1か月前までに、ひろっぱ講座担当までFAXまたはメール、郵送にてお申し込みください。

※申込書提出後1週間経っても、ひろっぱ講座担当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。

### お申し込み



# 088-871-7277

社会医療法人近森会 ひろっぱ講座 宛

※パンフレットの裏表紙をコピーしてお申し込みください。



## kouza@chikamori.com

※様式は『近森病院ひろっぱ講座』を検索（下記アドレス）、またはQRコードから  
「講座一覧・申込書ダウンロード」▶「申込書」をダウンロードしてください。



<https://www.chikamori.com/group/approach/hiroppa-course/>



〒780-8522 高知市大川筋一丁目 1-16

社会医療法人 近森会 ひろっぱ講座 宛

※パンフレットの裏表紙をコピーしてお申し込みください。

電話でのお問い合わせは、近森会「ひろっぱ講座」担当まで

# 088-822-5231

まずはお気軽にお問い合わせください。



ひろっぱ講座は、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。  
1講座につき、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

# ひろっぱ講座一覧

## 医師講座

- ①肺がん 最近の外科治療  
～小さく切って治す肺がん治療～ ..... 4
- ②骨が強くなる運動について ..... 4
- ③がんの学び舎 ..... 5
- ④がんの訪問授業 ..... 5

## 看護師講座

- ⑤あなたもできる救命活動！（実技） ..... 6
- ⑥救急車を呼ぶタイミング ..... 6
- ⑦災害時の応急処置について（実技） ..... 6
- ⑧がん緩和ケア  
～自分らしくを支える緩和ケア～ ..... 6
- ⑨“もしものとき”のための人生会議 ..... 6
- ⑩脳卒中の見分け方  
～脳卒中を予防しよう～ ..... 7
- ⑪あなたの血糖は大丈夫？  
～生活習慣を見直そう～ ..... 7
- ⑫知っています？フットケアの重要性 ..... 7
- ⑬認知症について正しく知りませんか？ ..... 7
- ⑭認知症の方とのつきあい方 ..... 7
- ⑮床ずれが できて泣くより ます予防 ..... 7
- ⑯知って欲しい皮膚のこと ..... 7
- ⑰どうして転ぶの?  
～自宅での生活を続けるために～ ..... 7
- ⑱手洗いって大切 ..... 8
- ⑲予防接種だけじゃない！  
インフルエンザの予防 ..... 8
- ⑳家庭でできるノロウイルスの感染予防 ..... 8
- ㉑通院できなくなったらどうする?  
訪問診療・訪問看護とは ..... 8
- ㉒家で介護に困ったら ..... 8
- ㉓「これってうつ？」  
～身近なうつ症状について～ ..... 8
- ㉔イライラを制して穏やかに生きる  
～怒りとのつきあいについて～ ..... 8
- ㉕悩みが力になる  
～思春期心性について～ ..... 8
- ㉖自分でいじめをしないために  
～依存症について考える～ ..... 9
- ㉗「助けのいらない人はいない」  
～自殺予防を考える～ ..... 9
- ㉘すべての安定は睡眠から  
～睡眠について改めて考える～ ..... 9
- ㉙老いとのつきあい方 ..... 9

- ㉚老いの先にある死 ..... 9
- ㉛抗がん剤は怖くない！ ..... 9
- ㉜抗がん剤治療と上手くつき合うために  
～抗がん剤治療をすすめられたけどどんな治療なの？～ ..... 9
- ㉝あなたの骨は大丈夫ですか？ ..... 9

## 専門職講座

- ㉞心臓とリハビリテーションについて ..... 10
- ㉟高齢者に多い心疾患とのつきあい方 ..... 10
- ㉞腰がラクになる！  
今日からできる腰痛予防 ..... 10
- ㉞暮らしの中でかんたん“貯筋”習慣 ..... 10
- ㉞生活を楽にする道具の紹介  
～福祉用具ってどんなもの～ ..... 10
- ㉞車椅子の基本的な操作・介助方法に関して ..... 10
- ㉞誤嚥性肺炎の予防 ..... 11
- ㉞安全な食事介助の方法 ..... 11
- ㉞薬との上手な付き合い方 ..... 11
- ㉞“クスリはリスク”  
多すぎる薬が生む副作用について ..... 11
- ㉞不眠、便秘とお薬 ..... 11
- ㉞糖尿病と治療薬について ..... 11
- ㉞禁煙のすすめ ..... 11
- ㉞知ろう！守ろう！抗菌薬  
－クスリが効かないバクテリアの話－ ..... 11
- ㉞薬物乱用防止 ..... 12
- ㉞ドーピング?! ..... 12
- ㉞緩和ケアってなあに？ ..... 12
- ㉞高知のお食事再点検！ ..... 12
- ㉞正しい健康補助食品の摂り方 ..... 12
- ㉞減塩食で元気に長生き！ ..... 12
- ㉞あなたの体重は大丈夫？  
正しいダイエット教えます！ ..... 12
- ㉞災害に備えた食事の対応 ..... 12
- ㉞検査室ってどんなところ？ ..... 13
- ㉞食中毒のお話 ..... 13
- ㉞ここまで見える画像診断技術 ..... 13
- ㉞病院の種類いろいろ ..... 13
- ㉞緊急入院！治療に専念するために ..... 13
- ㉞緊急入院！家族に求められること ..... 13
- ㉞救命救急センターについて ..... 13

# 医師講座

地域の皆さまの健康づくりを支援するため、当院の医師が皆さまのもとへ伺い、病気の予防や健康管理に役立つ最新の医学情報をわかりやすくお話しします。



1

がん

## 肺がん 最近の外科治療 ～小さく切って治す肺がん治療～

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

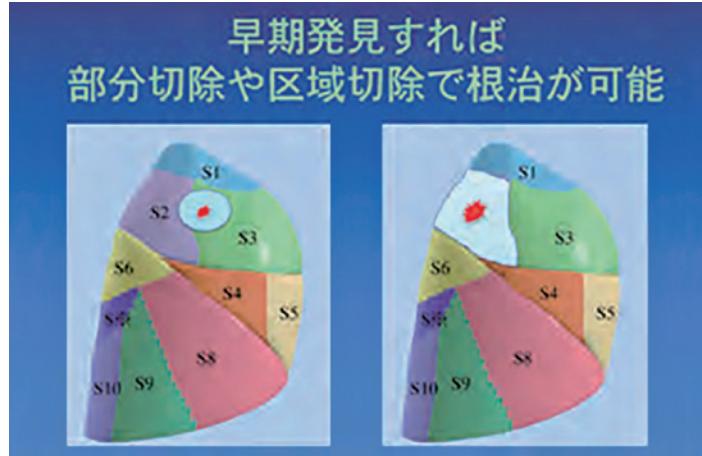
レントゲン検診で見つかるような肺癌は、肺を大きく切除（肺葉切除以上）しなければなりませんが、CT検診で見つかる癌は非常に早期なので、肺を小さく切除（部分切除または区域切除）して根治することができます。

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、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。



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。切除肺も小さくてすみます。



### 胸腔鏡下手術

胸腔鏡下手術は、傷が小さく、身体への負担が少ないため、回復が早いというメリットがあります。講座では早期の肺癌と進行癌の違い、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下手術をご紹介したいと思います。

2

骨

リハ・運動

介護予防

## 骨が強くなる運動について

骨を強くするためには、骨に適度な刺激を与える運動が重要です。特に歩行やジョギング、階段昇降などの体重を支える運動は、骨に負荷がかかり骨密度の維持・向上に効果的です。また、下半身の筋力トレーニングは、骨への刺激を高め、転倒予防にもつながります。無理のない強度で継続的に行なうことが大切です。

本講座では、近森オルソリハビリテーション病院の医師・理学療法士が講師を務め、安全に配慮しながら自宅でも実践できる骨を強くする運動をわかりやすくご紹介します。



近森オルソリハビリテーション病院  
院長 郡 明守



同・リハビリテーション部 部長  
理学療法士 塩田 直隆

### 近森オルソリハビリテーション病院

近森オルソリハビリテーション病院は、整形外科を中心に急性期医療を引き継ぎ、患者さんを全人的に把握し、安心して楽しく暮らせる早期の社会復帰のために最適なリハビリテーション医療を提供します。

30分

実施日  
月・水・金曜日のみ



呼吸器外科部長  
森山 重治

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

### 3

がん

## がんの学び舎

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、私達がこれから健やかに過ごすためには、がんの予防やがん検診、がん治療の知識など最新の正しい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。



上岡 教人 先生

### 4

がん

## がんの訪問授業

11年前より、県下の小・中・高等学校で、これまで約200回、延べ7400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、子ども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。



上岡 教人 先生

### がん教育

がん教育は健康教育の一環として、がんについての正しい理解と、がん患者やその家族など、がんと向き合う人々への共感的理解を深めることを通じて、自他の健康や命の重要性を学び、共に生きる社会を作るための資質や能力を育成する教育です。がんの仕組みや対策に関わる科学的な知識を学び、社会全体でのがんに対する理解と支援体制の構築をめざしています。

### 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、がんの啓発活動を推進しておられ、2024年春より近森病院ひろっぽ講座に2つの講座をご提供いただきました。



# 看護師講座

※講師は変更となる場合がございます。

看護の専門分野で高度な知識や技術を持つ看護師が、地域や職場、学校などに出向き、各分野の専門性を活かして実践的でわかりやすい内容をお届けします。

## [資格の説明]

### 専門看護師

専門分野において高度な知識と技術を駆使し、実践者として患者の直接看護だけでなく、その家族などに対しても幅広い視点から看護チーム内外の調整や研究を行い、看護業務全体のマネジメントを担っています。

### 認定看護師

それぞれの分野で、より特化した知識・技術を習得して看護業務を実施するとともに、患者だけでなく家族等に対する直接的指導や相談を行い看護、ケアの質を向上させる役割を担っています。

### 特定行為研修修了者

実践的な理解力、思考力及び判断力並びに高度かつ専門的な知識及び技能が特に必要とされる38の医療行為について医師の包括的指示のもと手順書に従い、自律的に医療行為を行うことでチーム医療を推進し、看護師がその役割をさらに発揮します。



5

救急・災害

120分

## あなたもできる救命活動！(実技)



師長 町田 清史



師長 檻尾 幸聖

身边で心肺停止に遭遇。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



▲実技講座の様子

6

救急・災害

30分

## 救急車を呼ぶタイミング



クリティカルケア認定看護師  
主任 酒井 由夏

7

救急・災害

30分／60分

## 災害時の応急処置について(実技)



災害発生時に自分や周囲の人々の命を守るために、けがや外傷への対応を含む応急処置の基本を学び、実践できる力を身につけます。

クリティカルケア認定看護師  
主任 酒井 由夏

8

がん 病気・ケア

30分

## がん緩和ケア ～自分らしくを支える緩和ケア～

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。



がん看護専門看護師  
師長 島田 いづみ

9

病気・ケア 健康長寿

30分

## “もしものとき”のための人生会議



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。病気になつても、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？

がん看護専門看護師  
師長 島田 いづみ

10

病気・ケア 介護予防

30分

## 脳卒中の見分け方 ～脳卒中を予防しよう～

知って救える脳卒中。  
その初期症状についてお話します。



脳卒中リハビリテーション  
看護認定看護師  
徳留 裕也

11

生活習慣 介護予防

30分～60分

## あなたの血糖は大丈夫? ～生活習慣を見直そう～

血糖値が高いとどうなるでしょう。日常の生活習慣を振り返り、健康的で元気な体になりませんか。

※実技ありでお申し込みの際は血糖測定可能です。



糖尿病看護認定看護師  
特定行為研修修了者  
主任 岩井 千代美

12

介護予防

30分

## 知ってます? フットケアの重要性

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。



下元 小百合

13

介護予防

30分

## 認知症について 正しく知りませんか?

認知症のタイプや症状、認知症の方の行動理解と認知症予防(進行を遅らせる)のためのポイントについてお話しします。



認知症看護認定看護師  
主任 小松 有希

14

介護予防

30分／60分

## 認知症の方とのつきあい方

認知症の方が、住み慣れた場所でその人らしく暮らしていくために、認知症の方とのコミュニケーションの方法や関わり方のポイント、自分自身の備え方(認知症予防)についてお話しします。



認知症看護認定看護師  
主任 小松 有希

15

皮膚 介護・介助

60分

## 床ずれが できて泣くより まず予防

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します。



皮膚・排泄ケア認定看護師  
主任 安松 和美

16

皮膚 感染・予防

60分

## 知って欲しい皮膚のこと

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します。



皮膚・排泄ケア認定看護師  
主任 安松 和美

17

介護予防

40分

## どうして転ぶの? ～自宅での生活を続けるために～

転ぶ原因を知り、生活環境を見直してみよう。



転倒予防指導士  
師長 影山 美佳

**18**

感染・予防

**手洗いって大切**

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。

感染管理認定看護師  
副部長 近森 幹子感染管理認定看護師  
前野 多希

30分

**19**

感染・予防

**予防接種だけじゃない！  
インフルエンザの予防**

「かかるない」「うつさない」ために必要なポイントについてお話しします。

感染管理認定看護師  
副部長 近森 幹子感染管理認定看護師  
前野 多希

30分

**20**

感染・予防

**家庭でできる  
ノロウイルスの感染予防**

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します。

感染管理認定看護師  
副部長 近森 幹子感染管理認定看護師  
前野 多希

30分

**21**

介護・介助

**通院できなくなったらどうする？  
訪問診療・訪問看護とは**

「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します。

在宅看護専門看護師  
師長 山本 詩帆

30分

**22**

介護・介助

**家で介護に困ったら**

「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します。

在宅看護専門看護師  
師長 山本 詩帆

30分

**23**

こころ・精神

**「これってうつ？」  
-身近なうつ症状について-**

きっかけがあってもなくて、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。

精神看護専門看護師  
師長 久保 博美

30分

**24**

こころ・精神

**イライラを制して穏やかに生きる  
-怒りとのつきあいについて-**

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。

精神看護専門看護師  
師長 久保 博美

30分

**25**

こころ・精神

**悩みが力になる  
-思春期心性について-**

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

精神看護専門看護師  
師長 久保 博美

30分

26

こころ・精神

## 自分のじめをしないために -依存症について考える-

「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。

30分



精神科認定看護師  
師長 山中 俊典

27

こころ・精神

## 助けのいらない人はいない -自殺予防を考える-

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。



リエゾン看護専門看護師  
後藤 麻友

30分

28

こころ・精神

生活習慣

## すべての安定は睡眠から -睡眠について改めて考える-

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。



精神科認定看護師  
主任 溝依 百世

29

介護予防

## 老いとのつきあい方

“老い”とは?  
健康で長生きするためのコツを知ろう。



老人看護専門看護師  
統括看護部長 岡本 充子  
老人看護専門看護師  
明神 拓也

30分

30

健康長寿

## 老いの先にある死

自分自身の人生の最期の時について考えてみませんか?



老人看護専門看護師  
統括看護部長 岡本 充子

老人看護専門看護師  
明神 拓也

31

がん

薬

60分

## 抗がん剤は怖くない!

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。



がん薬物療法看護  
認定看護師  
主任 塚本 純  
がん薬物療法  
専門薬剤師  
科長 宮崎 俊明

30分

32

がん

薬

## 抗がん剤治療と上手くつき合うために ～抗がん剤治療をすすめられたけどどんな治療なの?～

- ・抗がん剤治療についての基礎知識
- ・副作用対策
- ・患者、家族の心構え
- ・副作用をコントロールするポイント



がん薬物療法看護認定看護師  
主任 塚本 純

33

骨

介護予防

30分

## あなたの骨は大丈夫ですか?

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。



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  
師長 関 恵里

# 専門職講座

専門職講座では、下記の医療に携わるさまざまな職種の講座内容をご用意いたしました。それぞれの専門性を活かして地域に出向き、皆さまの健康づくりや病気の予防、生活支援に役立つお話をいたします。



理学療法士

薬剤師

感染制御認定臨床微生物検査技師

作業療法士

管理栄養士

放射線管理士／診療放射線技師

言語聴覚士

臨床検査技師

社会福祉士

34

リハ・運動 生活習慣

30分

## 心臓とリハビリテーションについて

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。



理学療法士  
部長 前田 秀博

35

リハ・運動 病気・ケア

40分

## 高齢者に多い心疾患とのつきあい方

心不全の疾病管理についてお話しさせていただきます。



理学療法士  
部長 前田 秀博

36

リハ・運動 介護予防

30分

## 腰がラクになる！ 今日からできる腰痛予防

腰痛予防に必要な知識や効果的な運動についてお話をします。



理学療法士  
科長 田中 健太郎

37

リハ・運動 介護予防

30分

## 暮らしの中でかんたん “貯筋”習慣

毎日の暮らしの中で筋肉をコツコツと増やしていく「貯筋」をはじめませんか？まるでお金の貯金のように、小さな動きでも積み重ねれば、やがて大きな“筋肉の貯金”になります。

安心して取り組める簡単な運動や習慣化のコツを、実際の運動を交えて楽しくお伝えします。



理学療法士  
科長 田中 健太郎

38

リハ・運動 介護・介助

30分

## 生活を楽にする道具の紹介 ～福祉用具ってどんなもの～

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。



作業療法士  
科長 光永 哲

39

リハ・運動 介護・介助

40分

## 車椅子の基本的な操作・介助方法について

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。



作業療法士  
科長 光永 哲

40

介護予防

30分

## 誤嚥性肺炎の予防

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。



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

副部長 井上 浩明

41

介護・介助

30分

## 安全な食事介助の方法

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。



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

副部長 井上 浩明

42

薬

30分

## 薬との上手な付き合い方

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。



薬剤師  
部長 筒井 由佳

43

薬

30分

## “クスリはリスク” 多すぎる薬が生む副作用について

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。



薬剤師  
部長 筒井 由佳

44

薬

病気・ケア

30分

## 不眠、便秘とお薬

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！



薬剤師  
部長 筒井 由佳

45

薬

病気・ケア

30分

## 糖尿病と治療薬について

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。



薬剤師  
部長 筒井 由佳

46

薬

生活習慣

30分

## 禁煙のすすめ

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。



薬剤師  
部長 筒井 由佳

47

薬

## 知ろう！守ろう！抗菌薬 －クスリが効かないバイ菌の話－

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。



抗菌薬適正使用支援チーム (AST)  
専任薬剤師  
主任 亀谷 佐和

48

薬

30分

## 薬物乱用防止

麻薬、覚せい剤、薬物乱用の  
こわ~い話。



スポーツファーマシスト  
薬剤師  
主任 田中 悠一

49

薬

30分

## ドーピング?!

禁止薬物を知って、うっかり  
ドーピングを防止しよう!



スポーツファーマシスト  
薬剤師  
主任 田中 悠一

50

がん 病気・ケア

30分

## 緩和ケアってなあに?

「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つてください。



がん薬物療法専門薬剤師  
科長 宮崎 俊明

51

食事・栄養 健康長寿

60分

## 高知のお食事再点検!

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。



栄養サポートチーム (NST) 専門療法士  
管理栄養士  
部長 宮島 功

52

食事・栄養 健康長寿

60分

## 正しい健康補助食品の摂り方

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。



栄養サポートチーム (NST) 専門療法士  
管理栄養士  
部長 宮島 功

53

食事・栄養 健康長寿

60分

## 減塩食で元気に長生き!

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?



栄養サポートチーム (NST) 専門療法士  
管理栄養士  
部長 宮島 功

54

食事・栄養

60分

## あなたの体重は大丈夫? 正しいダイエット教えます!

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。



栄養サポートチーム (NST) 専門療法士  
管理栄養士  
部長 宮島 功

55

食事・栄養 救急・災害

60分

## 災害に備えた食事の対応

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。



栄養サポートチーム (NST) 専門療法士  
管理栄養士  
副部長 内山 里美

56

病院・検査

30分

## 検査室ってどんなところ？

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、検査や検査内容を分かりやすくお話しします。



臨床検査技師  
部長 近澤 香奈

57

感染・予防

30分

## 食中毒のお話

食中毒の種類や原因菌について、分かりやすくお話しします。



感染制御認定臨床微生物検査技師  
副部長補佐 森本 瞳

58

病院・検査

30分

## ここまで見える画像診断技術

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）レベルまでご存じですか？



放射線管理士  
診療放射線技師  
顧問 中村 伸治

59

病院・検査

20分

## 病院の種類いろいろ

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。



社会福祉士  
部長 西本 奈加

60

病院・検査

20分

## 緊急入院！ 治療に専念するために

突然始まる入院生活。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。



社会福祉士  
部長 西本 奈加

61

病院・検査

20分

## 緊急入院！ 家族に求められること

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。知つて考えてみませんか。



社会福祉士  
部長 西本 奈加

62

病院・検査

30分

## 救命救急センターについて

「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。



事務  
医事支援部長 竹崎 智博

2026 医療専門職派遣  
近森病院 出前講座  
ひろっぽ講座

社会医療法人 近森会  
高知県高知市大川筋一丁目1-16  
TEL.088-822-5231(代表)

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  
第7版 2025年 9月  
第8版 2025年 11月  
第9版 2026年 1月