



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

健康を
学ぶ！

健康の
保持増進！



ひろっぱ講座



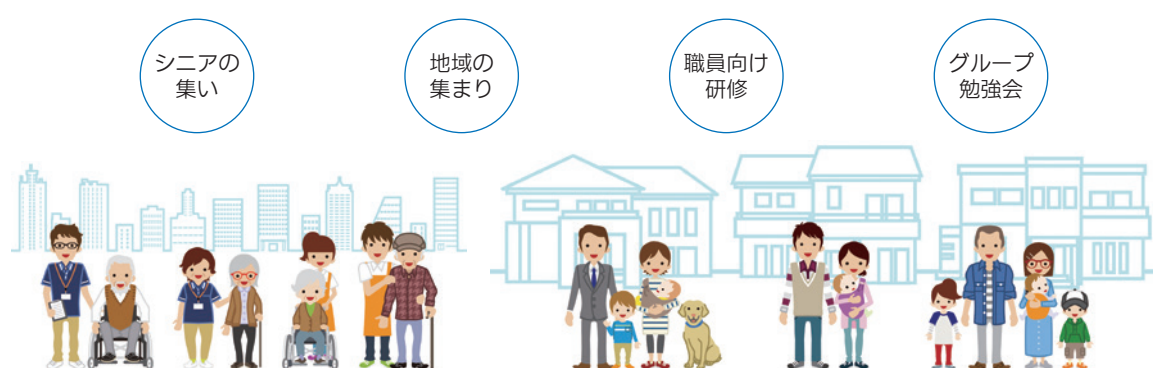
一步先の医療、一つ先の未来。
CHIKAMORI
HEALTHCARE GROUP

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テーマでお話しいたします。



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 知ってます？フットケアの重要性 7
- ⑬ 認知症について正しく知ませんか？ 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 まず予防 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

専門職講座

- ③⑩ 老いの先にある死 9
- ③⑪ 抗がん剤は怖くない！ 9
- ③⑫ 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
- ③⑬ あなたの骨は大丈夫ですか？ 9
- ③⑭ 心臓とリハビリテーションについて 10
- ③⑮ 高齢者に多い心疾患とのつきあい方 10
- ③⑯ 腰がラクになる！
今日からできる腰痛予防 10
- ③⑰ 暮らしの中でかんたん“貯筋”習慣 10
- ③⑱ 生活を楽にする道具の紹介
～福祉用具ってどんなもの～ 10
- ③⑲ 車椅子の基本的な操作・介助方法に関して 10
- ④① 誤嚥性肺炎の予防 11
- ④② 安全な食事介助の方法 11
- ④③ 薬との上手な付き合い方 11
- ④④ “クスリはリスク”
多すぎる薬が生む副作用について 11
- ④⑤ 不眠、便秘とお薬 11
- ④⑥ 糖尿病と治療薬について 11
- ④⑦ 禁煙のすすめ 11
- ④⑧ 知ろう！守ろう！抗菌薬
ークスリが効かないバイ菌の話ー 11
- ④⑨ 薬物乱用防止 12
- ④⑩ ドーピング?! 12
- ④⑪ 緩和ケアってなあに？ 12
- ④⑫ 高知のお食事再点検！ 12
- ④⑬ 正しい健康補助食品の摂り方 12
- ④⑭ 減塩食で元気に長生き！ 12
- ④⑮ あなたの体重は大丈夫？
正しいダイエット教えます！ 12
- ④⑯ 災害に備えた食事の対応 12
- ④⑰ 検査室ってどんなところ？ 13
- ④⑱ 食中毒のお話 13
- ④⑲ ここまで見える画像診断技術 13
- ④⑳ 病院の種類いろいろ 13
- ⑤① 緊急入院！治療に専念するために 13
- ⑤② 緊急入院！家族に求められること 13
- ⑤③ 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～

30分

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。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。

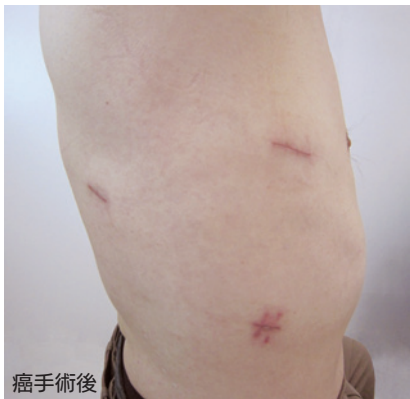
また、以前は肺癌の手術といえば、15～30cm くらい大きく皮膚を切って肋骨を大きく開いて手術していましたが、近森病院では3cm と1.5cm の切開が2カ所、3カ所の傷で、内視鏡を用いてモニターを見ながら手術する完全胸腔鏡下手術を行っています。



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



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。

早期発見すれば 部分切除や区域切除で根治が可能



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ますと思います。

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 鄭 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。

3

が ん

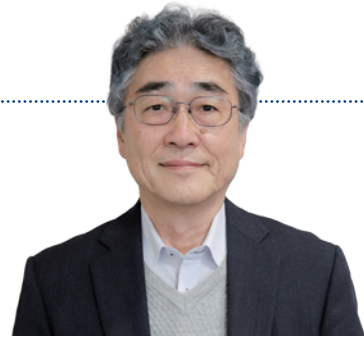
60分～90分

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

授業：1～2コマ

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、がんに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ば講座に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 櫛尾 幸聖

身近で心肺停止に遭遇。どう行動していいかわかりますか？

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

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。



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、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？



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なく。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。



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

30分

手洗って大切

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

19

感染・予防

30分

予防接種だけじゃない！ インフルエンザの予防

「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

20

感染・予防

30分

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

21

介護・介助

30分

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

22

介護・介助

30分

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

23

こころ・精神

30分

「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。



精神看護専門看護師
師長 久保 博美

24

こころ・精神

30分

イライラを制して穏やかに生きる －怒りとのかきあいについて－

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

25

こころ・精神

30分

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、これからの力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

26

こころ・精神

30分

自分いじめをしないために ー依存症について考えるー

「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。



精神科認定看護師
師長 山中 俊典

27

こころ・精神

30分

「助けのいない人はいない」 ー自殺予防を考えるー

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

28

こころ・精神

生活習慣

30分

すべての安定は睡眠から ー睡眠について改めて考えるー

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

30分

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

健康長寿

30分

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 綾



がん薬物療法専門薬剤師
科長 宮崎 俊明

32

がん

薬

30分

抗がん剤治療と上手につき合うために ～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 綾

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

※講座時間はご相談に応じます。

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・介助方法に関して

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

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ます。



薬剤師
部長 筒井 由佳

47

薬

30分

知ろう！守ろう！抗菌薬 ークスリが効かないバイ菌の話ー

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 惇一

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 惇一

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っ
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。



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。知っ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
ひろっぱ講座

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