

## 4 40歳から医者にかからないセルフケア

### 講座の概要

喫煙や飲酒などの生活習慣はもとより食習慣、運動習慣が発病や病気の進行に強く関与するという考え方から、予防が重視される時代になって久しい。しかしながら、現在、わが国に高血圧性の患者は780万人、糖尿病患者250万人、脳卒中患者140万人と報告され、慢性的に経過するこれらの病気を抱えている人のなんと多いことか。

本講座では働き盛り以降の人々を対象とし、受講者が男性・女性の特性に基づき自身の生活や健康をととのえ、かつ家族の健康を見守ることができることをめざし、なるべく医者にかからない、健康を保つためにできる積極的かつ計画的に行う観察と判断、生活法や手当てなどを紹介します。

### 講座の内容

日程	講義題目	講義内容	講師
5月25日(月) 17時45分～18時まで開講式を行います。			
5月25日(月) 18時～ 19時30分	認知症の見かたを変えよう	記憶障害をはじめとする認知症は誰からも疎まれる病態ですが、受けとめ方次第で負担意識も変わります。加齢による物忘れと病的なものとの見分け方や、認知症がみられる方の支え方などを紹介します。	医学部保健学科 教授 青木 菫子
6月 1日(月) 18時～ 19時30分	健康診断受診の勧めーがんの早期診断・早期治療のためにー	日本人の四人に一人はがんに罹患するといわれています。本講義では、成人に多いがん(肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん)を中心に、早期診断および早期治療のための健康診断受診の重要性と最新の早期がん治療法について解説します。	医学部保健学科 教授 鈴木 力
6月 8日(月) 18時～ 19時30分	中高年の転倒しない体づくりと予防方法の習得	老後に自立した生活を送るには、できるだけ早い時期から「転倒しない体づくり」が重要です。公開講座では中高年の転倒しない体づくりと予防方法に関する情報提供ならびに、それらの習得のための演習を行います。	医学部保健学科 教授 加藤 真由美 助教 伊藤 陽子
6月15日(月) 18時～ 19時30分	健康になる身体のセルフケア(自己管理)	あなたの身体の年齢は? 簡単な体力測定や観察により、加齢や日常生活の影響を把握しましょう。身体の変化と生活の関係が分かると、健康を高めるセルフケアにつながります。全身を整える姿勢や呼吸法も実践します。	医学部保健学科 准教授 齋藤 君枝
6月22日(月) 18時～ 19時30分	腎臓をいたわる生活の整え方	尿をつくる腎臓の働きの低下は生活習慣病と密接な関わりがあると学会等で報告され、慢性腎臓病(CKD)対策として注目されています。早めの対処によって、末期腎不全への進行を阻止することが可能になってきました。腎臓をいたわる視点で、生活の整え方を紹介します。	医学部保健学科 助教 清水 詩子 教授 青木 菫子
6月29日(月) 18時～ 19時30分	四十肩・五十肩にならない方法、なつてからの手当て	40歳以降に突然おこる辛い肩の痛みや動作の支障はなぜ起こる? 何に気をつければよい? なつたらどうする? などの疑問に対し、自分で行える予防や手当てなどを簡単な肩関節を動かす運動の実践をまじえながら紹介します。	医学部保健学科 准教授 成澤 幸子
7月 6日(月) 18時～ 19時30分	ストレスと病気	ストレスが原因となって身体に症状が表れる病気に、高血圧、喘息、過敏性腸症候群、頭痛などがあります。病気になってしまう前に、ストレスと上手にお付き合いする生活が必要です。上手な付き合い方を解説します。	医学部保健学科 教授 村松 芳幸
7月 6日(月) 19時30分～19時45分まで閉講式を行います。			