

| 種別 | 分類番号 | 作品名 | 内容 | 時間 (分) | 利用 区分 |
|-----|------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
| VHS | HA2000-060 | 今夜もあなたのパートナー 金曜アクセスライン 腰痛対策大集合 | 腰痛とひと言で言っても、その症状はさまざま。症状に合った対処法をしないと、かえって痛みを強したり、治療を長引かせたりする危険がある。そこで、整形外科のドクターに、実際に腰痛に悩んでいる人たちの相談に答えていただく。また、腰痛を予防する体操なども紹介する。 | 60 | C-1 |
| VHS | HA2002-061 | きょうの健康 気になる老化 あ あなたの老化度チェック | 老化とは年をとって体の機能が衰えること。東京大学大学院教授・大内尉義さんをお迎えし、物忘れと痴ほうの違い、病気と老化の違いを伺う。6項目で老化度をチェックしながら、なるべく老化を防いで元気で毎日を過ごすには、どうすればよいかを紹介する。 | 15 | C-1 |
| VHS | HA2002-062 | きょうの健康 気になる老化 筋力アップで老化を防ぐ | 東京大学大学院教授・大内尉義教授をお迎えし、お話を伺う。筋力が落ちると歩行が不安定になり、転びやすい。骨折して寝たきりにならないよう家庭でできるらくらく筋力づくりを紹介。運動は筋力アップするほかに、脳の老化を予防、血管や骨の老化を防ぎ、骨量を増加させるという。 | 15 | C-1 |
| VHS | HA2002-063 | きょうの健康 気になる老化 たばこ1日1箱で老化が10年進む | たばこが血管に及ぼす影響を滋賀医科大学教授・上島弘嗣さんに伺う。動脈硬化を促進する要因の一つがたばこ。51歳以上の男性が1日1箱吸った場合、老化が10年進むのと同じくらいの危険性があるという。老化のスピードを遅らせるのにはどうすればよいのだろう。 | 15 | C-1 |
| VHS | HA2002-064 | きょうの健康 気になる老化 生きがいを持つには | 滋賀医科大学教授・上島弘嗣さんにお話を伺う。まず身の回りのことは自分でできることが基本。それには日常生活動作能力(ADL)を低下させる脳卒中や下肢骨折に注意すること。ADLを低下させない生活が、生きがいにもつながるからだ。そして家庭内の役割や社会参加も欠かせない。 | 15 | C-1 |
| VHS | HA2003-067 | 金曜フォーラム 子どもとたばこ | 喫煙者自身の健康被害はもちろん、身近な人が喫煙することで起こる「受動喫煙」の問題。また、妊婦が喫煙することで胎児にどんな影響がでるのか等、各分野の専門家がパネリストとなって、子どもとたばこについて話し合う。 | 70 | C-1 |
| VHS | HA2003-068 | つなげよう！救命の輪 ～あなた の大切な人を救うために～ | 119番通報してから現場に救急車が来るまでに応急手当てをすれば、命が助かる確率は格段に上がる。応急手当ての基本を字幕と手話を付けて分かりやすく解説する。 | 45 | C-1 |

| 種別 | 分類番号 | 作品名 | 内容 | 時間 (分) | 利用 区分 |
|-----|------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
| VHS | HA2004-069 | ためしてガッテンあきらめるのは損！花粉症スッキリ解消法～リンパで健康③～ | さまざまな花粉症対策のうち、患者さんの中に不満が多く、また誤解も多い「薬(市販薬・処方薬含む)」の使い方や効果にポイントを絞って伝える。「薬を飲んで症状が抑えられた人」は現在32%。それが、リンパの観点から花粉症の薬のことを知ると、治療成功率は80%になるという。 | 15 | C-1 |
| VHS | HA2004-070 | きょうの健康 老化を防げ！中高年のための運動法 ウォーキング | 加齢と共に起こる体の老化は避けられないが運動をすれば予防や改善ができる。その運動法を3回シリーズで紹介。ウォーキングは高血圧、糖尿病、骨粗鬆症に効果がある。症状に合った歩き方を中京大学体育学部の湯浅教授が詳しく説明する。上野ゆい／湯浅景元／岩田まこ都 | 15 | C-1 |
| VHS | HA2004-071 | きょうの健康 老化を防げ！中高年のための運動法 筋力トレーニング | 筋肉が老化すると筋力が低下し、筋肉の基礎代謝も低下する。手軽にできるアイソメトリックスという運動は、衰えた筋力を改善し肥満を防ぎ疲れにくい体にする。1回7秒を3回、一日おきに行うだけで効果がある。上野ゆい／湯浅景元／岩田まこ都 | 15 | C-1 |
| VHS | HA2004-072 | きょうの健康 老化を防げ！中高年のための運動法 ストレッチ | ちょっとしたことでつまずいて転ぶのは、体の反応の老化現象だ。ストレッチで脳と神経、筋肉の連携を良くしてやれば防げる。無理をせず、三つの運動を組み合わせることで、体の老化を防ごう。上野ゆい／湯浅景元／岩田まこ都 | 15 | C-1 |
| VHS | HA2004-073 | 福祉ネットワーク めざせ介護の達人スペシャル 簡単！安心！ベッドでの介助術 | 寝たきりの人の介助の中で、最もひんぱんに行われるのがベッド上での身体介助。シーツ交換や着替えなどで、お年寄りの体を起こしたり、体位変換をしたり。いずれの動作も、介助者が無理をして行くと足腰を痛めてしまう。ベッドでの身体介助のコツを訪問看護歴30年の看護師 藤田(よしだ)さんに教わる。大田仁史／渡辺英紀／毒蝮三太夫 | 29 | C-1 |
| VHS | HA2004-074 | 福祉ネットワーク めざせ介護の達人スペシャル らくらく！入浴法 | 寝たきりのお年寄りにとっても入浴は気持ちよいもの。なるべく多く入浴させたいものだが、入浴介助は重労働だ。お年寄りの身体状況に合わせながら、お年寄りの力を借りれば、らくらく入浴させることができる。指導は入浴介助歴20年の中田さん。大田仁史／渡辺英紀／毒蝮三太夫 | 29 | C-1 |
| VHS | HA2004-075 | 福祉ネットワーク めざせ介護の達人スペシャル トイレをスムーズに！ | 人の世話になってオムツで排せつするのは、意識のはっきりしている人ほどつらいこと。排せつの介助20年の看護師・西村かおるさんが、ポータブルトイレへの移動のコツとスムーズな排せつを促すコツを伝授してくれる。大田仁史／渡辺英紀／毒蝮三太夫 | 29 | C-1 |

| 種別 | 分類番号 | 作品名 | 内容 | 時間 (分) | 利用 区分 |
|-----|------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
| VHS | HA2004-076 | 福祉ネットワーク めざせ介護の達人スペシャル 食欲アップの秘けつ | お年寄りの食事しやすい環境づくりに取り組んで20年の理学療法士・大淵哲也さんが、自力で食事が取れるようにするためのコツを紹介。管理栄養士の黒田留美子さんは、ひと工夫で食べやすくなるソフト食の調理法を伝授。大田仁史／渡辺英紀／毒蝮三太夫 | 29 | C-1 |
| VHS | HA2005-077 | きょうの健康 ご用心！油断できない中性脂肪 動脈硬化のサイン | 中性脂肪についての第一回目。中性脂肪が高いとなぜ危険なのか、中性脂肪が高くなる原因や中性脂肪と動脈硬化の関係、冠動脈疾患(かんどうみゃくしっかん)のリスクについて説明する。血管内部でのコレステロールの働きと中性脂肪の関係や、それによる心筋梗塞(しんきんこうそく)や脳梗塞(のうこうそく)の危険について解説を加える。山下静也／上野ゆい／岩田まこ都 | 15 | C-1 |
| VHS | HA2005-078 | きょうの健康 ご用心！油断できない中性脂肪 こんな人が危険 | 中性脂肪についての第2回目。動脈硬化と関係が深い運動不足と肥満に着目し、肥満度指数の算出方法や、「隠れ肥満」といわれる内臓脂肪について解説する。食事のとり方や好み、身体活動など改善すべき習慣や、実際の患者を例にした内臓脂肪対策を具体的に示す。山下静也／上野ゆい／岩田まこ都 | 15 | C-1 |
| VHS | HA2005-079 | きょうの健康 ご用心！油断できない中性脂肪 脂肪をためない食生活 | 中性脂肪の第3回目。中性脂肪値が高くなる原因や、脂肪値が高くなる食品目について説明する。中性脂肪が高い人の食生活を振り返り、中性脂肪をためないために改善すべき食生活、おやつやデザートを取り過ぎないコツや献立例を解説する。牧野直子／上野ゆい／岩田まこ都 | 15 | C-1 |
| VHS | HA2005-080 | きょうの健康 ご用心！油断できない中性脂肪 脂肪をためない運動 | 中性脂肪の第4回目。中性脂肪をためないための運動方法について説明する。まとまった時間がなくて運動できないという人のために、日々の生活の中でこまめに運動量を増やすことの大切さ、具体的方法について解説する。また、脂肪を減らすにはどのような運動が適しているかについて、解説を加える。古田裕子／上野ゆい／岩田まこ都 | 15 | C-1 |
| VHS | HA2005-081 | きょうの健康 ぐっすり眠りたいあなたへ 要注意！睡眠時無呼吸症候群 | 睡眠時無呼吸症候群の患者は、寝ている間に繰り返し呼吸が止まるため睡眠不足になり、昼間眠気に襲われる。その眠気が、車の事故につながることもあり、大変危険な病気である。なぜ睡眠時に呼吸ができなくなるのか、それにより身体にどのような影響があるのか、さらに無呼吸症候群に気づく方法や、効果的な治療方法を解説する。赤柴恒人／上野ゆい／岩田まこ都 | 15 | C-1 |

| 種別 | 分類番号 | 作品名 | 内容 | 時間 (分) | 利用 区分 |
|-----|------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
| VHS | HA2005-082 | お元気ですか日本列島 ハツラツ道場撃退！油断できない体脂肪脂肪をためない食事 | 体脂肪が多すぎると高血圧や糖尿病、そして高脂血症を引き起こす。番組では、体脂肪について専門家にお話を伺うとともに、体脂肪をためない低カロリーでおいしい料理方法やメニューを紹介する。瀬川瑛子／スピードワゴン | 40 | C-1 |
| VHS | HA2005-083 | ためしてガッテン現代病！ドライマウスの恐怖 | 慢性的なだ液不足、いわゆる「ドライマウス」の人が激増している。だ液が減ると、口の中が乾くだけでなく、歯周病や虫歯の原因になり、さらに重症の肺炎を起こすこともある。さまざまな病気を防ぐ、知られざるだ液の力を実験で検証しながら、ドライマウスのチェック法と対策を紹介する。小林幸子／八名信夫／山瀬まみ／立川志の輔／小野文恵 | 43 | C-1 |
| VHS | HA2005-084 | ためしてガッテン まさか私が！？隠れ難聴・耳鳴りの恐怖 | 最近、小学生の難聴が増えている。原因はストレスなどからくる脳の疲れ。また普通の生活をしていても、30年間で聴力が75%も低下することがあるという。これらを防ぐためには、積極的に耳を休めることが大事。効果的な耳の休め方や、耳鳴りの最新治療法などの情報を紹介する。立川志の輔／木の実ナナ／竜雷太／山瀬まみ | 43 | C-1 |
| VHS | HA2005-085 | とっっても健康らんど ～あなたは何歳？～血管年齢 | 『とっっても健康らんど』は、九州朝日放送が制作し、九州のテレビ朝日系列放送局放送の健康情報番組。今回のテーマは「血管年齢」。実年齢と血管年齢はどちらがうのか、動脈硬化や血管の若さを保つ秘訣などを専門家が分かりやすく解説する。福岡大学医学部生理学教授 今永 一成 先生【字幕制作:熊本県聴覚障害者情報提供センター】 | 12 | C-1 |
| VHS | HA2005-086 | とっっても健康らんど ～快適な生活を取り戻そう！～リウマチ最新治療法 | 今回のテーマは「リウマチ最新治療」。つらい症状や最新治療について、克服患者のインタビューを交えて専門家が分かりやすく解説する。国立病院九州医療センター整形外科 宮原 寿明 先生【字幕制作:熊本県聴覚障害者情報提供センター】 | 12 | C-1 |
| VHS | HA2005-087 | とっっても健康らんど くしゃみ・鼻水・鼻づまり 苦しい症状の原因は？ | 今回のテーマは「アレルギー性鼻炎」。鼻炎の症状や治療、いろいろな原因について専門家が分かりやすく解説する。宗耳鼻科院長 宗信夫 先生【字幕制作:熊本県聴覚障害者情報提供センター】 | 12 | C-1 |
| VHS | HA2005-088 | とっっても健康らんど 気のせい？目のせい？飛蚊(ひぶん)症 | 今回のテーマは「飛蚊(ひぶん)症」。飛蚊症の症状や危険な飛蚊症のケース、治療法などについて専門家が分かりやすく解説する。岡眼科医院院長 岡義祐 先生【字幕制作:熊本県聴覚障害者情報提供センター】 | 12 | C-1 |

| 種別 | 分類番号 | 作品名 | 内容 | 時間 (分) | 利用 区分 |
|-----|------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
| VHS | HA2005-089 | とっでも健康らんど “首”が“ネック”になるなかれ！ 首の痛み | 今回のテーマは「首の痛み」。首の痛みから分かることや日常の予防、治療法などについて専門家が分かりやすく解説する。あした整形外科クリニック院長 有田親史先生【字幕制作：熊本県聴覚障害者情報提供センター】 | 12 | C-1 |
| VHS | HA2005-090 | とっでも健康らんど“髪は健康の鏡”あなたの髪はダイジョーブ！？髪の話 | 『とっでも健康らんど』は、九州朝日放送が製作した九州のテレビ朝日系放送局放送の健康情報番組。今回のテーマは「髪」。「抜け毛の仕組み」「髪の成長」「髪の必要性」について、解説する。福岡赤十字病院 皮膚科部長 古賀哲也先生 | 12 | C-1 |
| VHS | HA2006-001 | きょうの健康 スッキリ眠れていますか？寝不足は万病の元 | 今の日本では、自分の睡眠に満足していない人が20%もいるという。不眠はほっておくと、日中の活動に影響し身体の不調も招く。不眠にはさまざまなパターンがあり、それぞれ原因も対処法も異なる。眠たくなる仕組みや不眠のパターンについて、東京慈恵会医科大学助教授の伊藤洋さんにお話を伺う。 | 15 | C-1 |
| VHS | HA2006-002 | きょうの健康 スッキリ眠れていますか？ストレスによる寝不足 | ストレスがあるとなかなか寝つけないという人は多い。ストレスがあると眠りが浅くなり、夜中に目覚めてしまう人もいる。会社での昇進や結婚などもストレスになることがある。ストレス不眠を改善するポイントや、自分に合った枕選びのコツを紹介する。 | 15 | C-1 |
| VHS | HA2006-003 | きょうの健康 スッキリ眠れていますか？高齢者に多い不眠 | 高齢者が不眠になりやすいのは、体が成長に関わる深い睡眠を必要としなくなることと、日中の活動量が減り、睡眠で疲れをとる必要も少なくなるため。このような高齢者の不眠を改善するための方法を紹介する。 | 15 | C-1 |
| VHS | HA2006-004 | きょうの健康 スッキリ眠れていますか？薬の正しい使い方 | 睡眠薬を服用する際には、副作用を知っておくことが大切。睡眠薬の種類や効果、そして服用時の注意点について紹介する。また、薬をやめる時期、やめ方などについても紹介する。 | 15 | C-1 |
| VHS | HA2006-005 | きょうの健康 Q&A スッキリ眠れていますか？ | 「病院で睡眠薬を処方してもらって飲んでいますが、夜中に目が覚めてしまう。はないか？」「勤務が不規則なので睡眠のコントロールの仕方を教えほしい」など視聴者から寄せられた「睡眠」についての相談に専門家が答える。 | 45 | C-1 |

| 種別 | 分類番号 | 作品名 | 内容 | 時間 (分) | 利用 区分 |
|-----|------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
| VHS | HA2006-006 | とっども健康らんど 子どものうちから対策を！紫外線 | 『とっども健康らんど』は、九州朝日放送制作で九州のテレビ朝日系列放送局放送の健康情報番組。今回のテーマは「紫外線」。紫外線とは何か。紫外線の種類、その害や予防について。子ども時代からの蓄積がシミやしわの原因をもたらすこと、恐ろしい皮膚がんが一番注意が必要な部位は下唇であること等々意外に知らなかった基礎知識を専門家が分かりやすく解説する。【字幕制作：熊本県聴覚障害者情報提供センター】：出演：国立病院機構福岡病院西間三馨院長 | 12 | C-1 |
| VHS | HA2006-007 | とっども健康らんど痛みと戦わずして付き合うべし！片頭痛 | 『とっども健康らんど』は、九州朝日放送制作で、九州のテレビ朝日系列放送局放送の健康情報番組。今回のテーマは「片頭痛」。日本中で840万人が悩み、特に30代の働き盛りの女性に多いという。その症状の特徴や起こる仕組み、主に薬物療法による治療法や片頭痛が起こった際の対処法などを専門家が分かりやすく解説する。大切なのは片頭痛に対する自覚だという。【字幕制作：熊本県聴覚障害者情報提供センター】：出演：久留米大学第1内科庄司紘史教授 | 12 | C-1 |
| VHS | HA2006-008 | きょうの健康 耳の悩みはありませんか？ 中耳炎 | 子供によく見られる中耳炎。中耳炎には急性中耳炎、滲出性中耳炎、慢性中耳炎などの種類があり、それぞれの症状や治療方法を慶應義塾大学の小川郁先生が解説する。出演者：小川郁 | 15 | C-1 |
| VHS | HA2006-009 | きょうの健康 耳の悩みはありませんか？ 突発性難聴 | 何の前触れもなく耳が聞こえにくくなる「突発性難聴」。明確な原因は分かっていないが、治療を受けるのが早ければ早いほど聴力を維持できることが多い。突発性難聴の症状や治療方法を慶應義塾大学の小川郁先生が解説する。出演者：小川郁 | 15 | C-1 |
| VHS | HA2006-010 | きょうの健康 耳の悩みはありませんか？ 老人性難聴と補聴器 | 加齢に伴い聴力が衰えるのは避けられない。老人性難聴の仕組みと、聴力を補うための補聴器の種類や選び方、使い方の注意点などを慶應義塾大学の小川郁先生が解説する。出演者：小川郁 | 15 | C-1 |
| VHS | HA2006-011 | きょうの健康 耳の悩みはありませんか？ 耳鳴り | 周囲で音がしていないのに耳の中で不快な音が聞こえる「耳鳴り」。耳鳴りを完全に消すことは難しいが、耳鳴りの音を精神的に和らげる方法がある。薬を用いた治療や、それ以外の治療方法などを慶應義塾大学の小川郁先生が解説する。出演者：小川郁 | 15 | C-1 |

| 種別 | 分類番号 | 作品名 | 内容 | 時間 (分) | 利用 区分 |
|-----|------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
| VHS | HA2006-012 | きょうの健康 Q&A 耳の悩み はありませんか？ | ゲストに麻木久仁子さんを迎え、加齢とともに 高い音から聞こえにくくなる耳の構造を解説す る。また、視聴者から寄せられたさまざまな耳 の悩みについて、慶應義塾大学の小川郁先生 が答える。出演者：麻木久仁子／小川郁 | 45 | C-1 |
| VHS | HA2007-001 | きょうの健康 認知症 予防・治 療の最前線 もの忘れ？ アル ツハイマー病？ | 年を取ると誰でも”もの忘れ”をしやすくなる が、生活に支障が出るようなもの忘れをするよ うになったら要注意。一度、”もの忘れ外来”を 受診し、”認知症”が起きていないかチェックし よう。それというのも、認知症で一番大切なこと は、早期発見・早期治療だからだ。4回シリー ズの1回目で、アルツハイマー病の検査、治 療、予防について解説する。山田正仁(金沢 大学大学院教授) | 15 | C-1 |
| VHS | HA2007-002 | きょうの健康 認知症 予防・治 療の最前線 増えている レビー 小体型認知症 | ”レビー小体型認知症”は1976年に症例が発 見され、近年一般にも知られるようになった認 知症の1つ。高齢者の意識がはっきりしている 時に、具体的な幻視の症状が出た場合、この 病気の可能性が高いという。また、パーキン ソン病のような身体症状も現れるという。4回シ リーの2回目で、”レビー小体型認知症”の 症状の特徴や治療法について解説する。小 阪憲司(聖マリアンナ医学研究所所長) | 15 | C-1 |
| VHS | HA2007-003 | きょうの健康 認知症 予防・治 療の最前線 ここまで防げる 脳 血管性認知症 | 脳血管性認知症の原因となるのは、脳出血や 脳こうそくなどの脳血管性障害。脳血管性認知 症では脳出血を再発するごとに認知症が重度 化していくため、脳出血などの原因疾患の再 発を防ぐことがとても大切になる。脳出血など につながる、高血圧や糖尿病などの生活習慣 病を持っている人は、特に注意が必要だ。長 田乾(秋田県立脳血管研究センター部長) | 15 | C-1 |
| VHS | HA2007-004 | きょうの健康 認知症 予防・治 療の最前線 早期診断が大切 | 認知症では、早期に病気の種類を確定し、治 療を開始することがとても大切だ。認知症の早 期診断に、いま大きな成果を上げているのが 「画像診断」。画像診断にはCT・MRI・SPEC T・PET等の種類があり、それぞれを目的に応 じて組み合わせることで、高い診断率が得られ る。認知症の治療に大きな役割を果たしている 画像診断の最新情報をお伝えする。松田博 史(埼玉医科大学教授) | 15 | C-1 |

| 種別 | 分類番号 | 作品名 | 内容 | 時間 (分) | 利用 区分 |
|-----|------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
| VHS | HA2007-005 | とっっても健康らんど “沈黙の臓器”肝臓がマジ切れ！？ ウィルス性肝炎 | 『とっっても健康らんど』は、九州朝日放送制作で、九州のテレビ朝日系列放送局放送の健康情報番組。今回のテーマは「ウィルス性肝炎」。「ウィルス性肝炎」とはなにか？4大肝炎ウィルスってなに？実際に超音波で見た”とっっても健康君”の肝臓は白かった！「白い肝臓」とは！？専門家が分かり易く解説。 〈解説〉久留米大学医学部内科学講座消化器内科部門 佐田通夫 教授 【字幕制作：熊本県聴覚障害者情報提供センター】 | 12 | C-1 |
| VHS | HA2007-006 | とっっても健康らんど 予防医学1 ポイントは先手必勝！ 知識・検査編 | 『とっっても健康らんど』は、九州朝日放送制作で、九州のテレビ朝日系列放送局放送の健康情報番組。今回のテーマは「予防医学」の一回目。「予防医学」とはなにか？実際に“とっっても健康君と健康娘”が検査を受け、健康状態をチェックする。専門家が分かり易く解説。 〈解説〉九州大学病院総合診療部 林純 教授 【字幕制作：熊本県聴覚障害者情報提供センター】 | 12 | C-1 |
| VHS | HA2007-007 | とっっても健康らんど 予防医学2 始めよう今日から！ 実践編 | 『とっっても健康らんど』は、九州朝日放送制作で、九州のテレビ朝日系列放送局放送の健康情報番組。今回のテーマは「予防医学」の二回目。「予防医学」とはなにか？食事・運動・睡眠のポイント？健康的な食生活などについて、専門家が分かり易く解説。 〈解説〉九州大学病院総合診療部 林純 教授 【字幕制作：熊本県聴覚障害者情報提供センター】 | 12 | C-1 |
| VHS | HA2007-008 | きょうの健康Q&A 夏にご用心！五十肩 | 昔からよく耳にする「五十肩」。50歳ごろに発症するものとか、一度なるともうならないと思っている人も多いが、実は発症年齢や回数には人さまさま。要は、年を取ってきて肩が痛くなるのが五十肩で、運動不足の人には三十代でも起こるといふ。この五十肩の予防と治療についてお話を伺う。出演：伊藤達雄／音無美紀子 | 44 | B-3 |
| VHS | HA2007-009 | きょうの健康Q&A 「不安障害」悩むあなたへ | 「不安障害」というのは、強い不安が生じて動悸がしたり呼吸困難になったりして生活に支障をきたす病気の総称で、「パニック障害」「社会不安障害」「強迫性障害」が有名だ。治療には薬物療法と認知行動療法があり、その両方の治療法をうまく使うことで、症状を和らげ、病気を克服することができるという。必ず治る病気なので、とにかく受診することが大切。出演：原田誠一／比企理恵 | 44 | B-3 |

| 種別 | 分類番号 | 作品名 | 内容 | 時間 (分) | 利用 区分 |
|----------|------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
| VHS | HA2007-010 | からだ元気科 腰痛 | 日本人の半数以上が経験するという腰痛。腰痛の原因となる病気の中でも、今回は特に”椎間板ヘルニア”に焦点を当て、その最新の治療法(MED法)を紹介する。MED法は、内視鏡を使った手術法で、従来の手術に比べ格段に体への負担が少なく、そのため入院日数を短縮することができる。 また、ピラティスによる腰痛予防運動も紹介する。 ”メディカルQ”のコーナーでは、細くて痛さを感じさせない注射針を紹介する。出演:出沢明(帝京大学医学部附属溝口病院)／江口優子／岡野雅行(岡野工業) | 20 | B-3 |
| VHS /DVD | HA2008-001 | きょうの健康 早めに対処！子どもの耳の病気 かぜの後は注意 急性中耳炎 | 子どもに多い病気「急性中耳炎」はかぜが原因で起こることが多いため、かぜをひいた時や、かぜが治った後の子どもの様子を、注意深く観察することが大切である。 急性中耳炎の予防法やその治療法を、三井記念病院の奥野先生がわかりやすく解説する。 | 15 | B-3 |
| VHS /DVD | HA2008-002 | きょうの健康 早めに対処！子どもの耳の病気 難聴のサイン 滲出性中耳炎 | 子どもは急性中耳炎の後に「滲出性中耳炎」を起こすことがある。滲出性中耳炎の症状は難聴を起こすことだが、耳の痛みや発熱がないため、親が注意深く子どもの様子を観察しないと発見が遅れる。 子どもの難聴のサインや滲出性中耳炎の治療法を、三井記念病院の奥野先生が解説する。 | 15 | B-3 |
| VHS /DVD | HA2008-003 | きょうの健康 早めに対処！子どもの耳の病気 耳にやさしく 外耳炎 | 外耳炎は耳そうじでできた傷がきっかけで起こることが多い。症状は軽度は痛みがゆさ、中等度は痛みと耳だれ、重度になると、耳の中にカビが生え強い痛みが出る。 外耳炎の予防法と治療法を、三井記念病院の奥野先生が解説する。 | 15 | B-3 |
| VHS /DVD | HA2008-004 | きょうの健康 Q&A 早めに対処！子どもの耳の病気 | 急性中耳炎、滲出性中耳炎、外耳炎について、それぞれの予防法・症状・治療法を解説すると共に、視聴者から寄せられた子どもの耳の病気についての質問・相談に、三井記念病院の奥野先生が答える。高見恭子 | 44 | B-3 |
| DVD | HA2009-001 | きょうの健康 正しく知ろう 統合失調症(1)症状や原因を知る | 100人に1人が発症するほど身近な病気、統合失調症。幻覚や妄想といった陽性症状のほかに、感情表現が乏しくなったり、引きこもったりする意欲が減退するといった陰性症状を現れる。だが、早期に治療することで回復が可能な病気であることは、意外に知られていない。病気の症状や前兆にいち早く気づく方法などをお伝えする。 | 15 | A-3 |

| 種別 | 分類番号 | 作品名 | 内容 | 時間 (分) | 利用 区分 |
|-------------|------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
| DVD | HA2009-002 | きょうの健康 正しく知ろう 統合失調症(3)最新の薬物治療 | 統合失調症の薬物治療は患者自身が薬を長時間飲み続ける理由、薬の効果や副作用を十分に理解していることが必要となる。薬の種類や飲み続ける為のコツなどをお伝えする。 | 15 | A-3 |
| DVD | HA2009-003 | きょうの健康 正しく知ろう 統合失調症(3)自立した社会生活に向けて | 薬物治療だけでなく精神治療や心理社会療法などの治療を組み合わせると、統合失調症の再発率を大きく減らすことができる。治療の詳細や家族の対応の仕方などをお伝えする。 | 15 | A-3 |
| VHS /DVD | HA2009-007 | きょうの健康 もう悩まない！めまいの新対策 なぜ起きる 症状と診断 | めまいは耳の病気であることのサインが7割、脳の病気のサインであることが2割を占める。しかも命にかかわる病気の場合もある。めまいの症状と診断について、東邦大学医療センター佐倉病院耳鼻咽喉科の山本昌彦さんが解説する。 | 15 | B-3 |
| VHS /DVD | HA2009-008 | きょうの健康 もう悩まない！めまいの新対策 耳鳴り難聴を伴うとき | 耳が原因でめまいを起こす病気の中で、耳鳴りや難聴を伴うメニエール病と突発性難聴についてその症状や診断、治療法について、東邦大学医療センター佐倉病院耳鼻咽喉科の山本昌彦さんが詳しく解説する。 | 15 | B-3 |
| VHS /DVD | HA2009-009 | きょうの健康 もう悩まない！めまいの新対策 突然起こる強いめまい | めまいを起こす病気の中で耳鳴りや難聴を伴わない、良性発作性頭位めまい症と前庭神経炎について解説する。また、めまいを起こす病気の1つの原因が、生活習慣に関係しているということで、日常生活の注意点や予防法の運動を紹介する。 | 15 | B-3 |
| VHS /DVD | HA2009-010 | きょうの健康 もう悩まない！めまいの新対策 | めまいは命にかかわる病気につながるものもある。めまいの原因は7割が耳からくる病気で2割が脳からくる病気である。Q&Aでは特に耳の病気からくるめまいについて視聴者の相談に答える。 生活ビタミンのコーナーでは、お風呂場や押し入れのカビ対策を紹介する | 15 | B-3 |
| DVD | HA2010-001 | ここが聞きたい！名医にQ 子宮がん NHK 平成21年3月21日 | 子宮がんと呼ばれているがんには、子宮頸がんと子宮体がんの2種類があり、現在は、その発症原因が全く異なることがわかっている。この2つのがんについて、原因、症状、治療方法を解説する。 横浜市立大学附属病院准教授 宮城悦子 国立がんセンター中央病院医長 加藤友康 | 59 | B-3 |

| 種別 | 分類番号 | 作品名 | 内容 | 時間 (分) | 利用 区分 |
|-------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------|
| DVD | HA2010-004,005,006,007,008 | <p>きょうの健康 決定版！ 内臓脂肪大研究 どこが違う？皮下脂肪と徹底比較</p> <p>きょうの健康 決定版！内臓脂肪大研究 危険な生活習慣病</p> <p>きょうの健康 決定版！内臓脂肪大研究 こんな病気にも注意</p> <p>きょうの健康 決定版！内臓脂肪大研究 リスクを減らす生活</p> <p>きょうの健康 Q&A 決定版！ 内臓脂肪大研究</p> | <p>脂質異常、糖尿病、高血圧、がん…。これらさまざまな病気のリスク因子となるのが肥満だ。一口に肥満といっても、からだにつく脂肪には皮下脂肪と内臓脂肪の2種類があり、それぞれ引き起こす病気も異なる。東京通信病院の宮崎滋さんを迎えてお話を伺う。</p> <p>高血圧、高脂血症、高血糖などで判定されるメタボリックシンドローム。動脈硬化を引き起こし、危険な生活習慣病の引き金となる危険な状態だ。番組ではメタボリックシンドロームの判定基準や、メタボリックシンドロームが引き起こす病気について解説する。</p> <p>肥満が引き起こす病気といえば、糖尿病や高血圧が頭に浮かぶが、実はそれ以外にも肥満はさまざまな病気の原因となっている。痛風やある種類のがんなど、内臓脂肪との関係が明らかな病気もある。脂肪と病気の意外な関係について解説する。</p> <p>危険な生活習慣病やがんなどにならないためにも、適正な体重をキープすることが大切だ。そのためには食生活や運動など生活の見直しが必要になる。どのくらい減量すれば健康なからだを維持できるのか、減量のための具体的な方法を紹介する。</p> <p>前回までの内容を受けて視聴者から寄せられた質問に、東京通信病院の宮崎滋さんが答える。 ビール好きな人の減量のポイントや高血圧の人のお風呂の入り方、男性と女性の肥満の違いなど。</p> | 15 15 15 15 15 | B-3 |
| VHS/ DVD | HA2010-009 | <p>きょうの健康 インフルエンザ 最新情報 これは新型？インフルエンザと かぜ</p> | <p>世界中で人々が新型インフルエンザに感染し、中には重症化して死亡するケースも出た。新型インフルエンザの平成21年9月現在の最新情報を、専門家が解説する。</p> | 15 | B-3 |
| VHS/ DVD | HA2010-010 | <p>きょうの健康 インフルエンザ 最新情報 予防と治療 わたしたちにできること</p> | <p>新型インフルエンザは重症化すると合併症を起こす危険性もあるが、季節性のインフルエンザと新型インフルエンザの違いはどこにあるのか。また、新型インフルエンザの予防と治療について専門家が解説する。</p> | 15 | B-3 |
| VHS/ DVD | HA2010-011 | <p>きょうの健康 インフルエンザ最新情報 Q&A</p> | <p>前回、前々回と伝えた新型インフルエンザについて、新型インフルエンザの検査方法や使用する薬、もしかかった場合にどうするかなど視聴者からの質問に専門家が答える。</p> | 15 | B-3 |

| 種別 | 分類番号 | 作品名 | 内容 | 時間 (分) | 利用 区分 |
|-------------|------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
| DVD | HA2011-005 | ここが聞きたい！名医にQ うつ病 あなたに合った治療法 | 現在、日本のうつ病の患者は100万人を超えている。うつ病の症状の特徴とは何か。改善するために、どんな治療法があるのか。3人の専門医を迎え、最新のうつ病治療について伺う。主な内容は「抗うつ薬」「認知行動療法」「ストレスに対する環境調整」の3点 | 54 | B-3 |
| VHS/ DVD | HA2011-007 | きょうの健康 こどもの行動が気になる時 ①場の雰囲気がかめない | 場の雰囲気をつかむのが苦手で、対人関係がうまくいかない、興味の幅が狭いなどの特徴をもつ「アスペルガー症候群」とよばれる子どもは、友達から孤立したり、場違いな言動をしたりして非難されることが多い。本人の困り度を減らす具体的な対応策について伝える。 榊原陽一 | 15 | B-3 |
| VHS/ DVD | HA2011-008 | きょうの健康 こどもの行動が気になる時 ②落ち着きがなく衝動的 | 発達障害のなかで「注意欠如」と「多動・衝動性」という2つの特性をもっており、それが原因で日常生活での困難が著しい場合に「ADHD（注意欠陥／多動性障害）」という診断名がつけられている。ADHDに対する具体的な対応策について伝える。 榊原陽一 | 15 | B-3 |
| VHS/ DVD | HA2011-009 | きょうの健康 こどもの行動が気になる時 ③文字の読み書きが苦手 | 知能の遅れは見られず、会話での不自由はないが、いくら練習しても文字を読んだり書いたりするのはなかなか上達しない「ディスレクシア（発達性読み書き障害）」。学習障害と呼ばれる中でも多いディスレクシアの特徴と、対応策を伝える。 榊原陽一 | 15 | B-3 |
| VHS/ DVD | HA2011-010 | きょうの健康 Q&A こどもの行動が気になる時 | 「こどもの行動が気になる時」について、視聴者から寄せられた質問に小児科学、特に小児神経学、発達神経学がご専門の榊原陽一さんが答える。 | 15 | B-3 |
| DVD | HA2013-013 | きょうの健康 うつ病 あなたに合った治療法 軽症なら薬はより慎重に | 2012年、日本うつ病学会は、日本初のうつ病治療に関するガイドラインを作成した。番組では、ガイドラインの作成委員長を務めた防衛医科大学校病院院長の野村総一郎さんを迎え、うつ病治療の最新情報をお伝えする。 うつ病は、症状の重さ、年齢、もともとの性格傾向などの要素で治療方法が微妙に異なってくる。大切なのは患者ごとのうつ病のタイプを見極めた上で、治療法を選んでいくことだという。 第1回目は「軽症なら薬はより慎重に」。軽症のうつ病にはカウンセリングなどの精神療法が効果的だという。 | 15 | A-3 |

| 種別 | 分類番号 | 作品名 | 内容 | 時間 (分) | 利用 区分 |
|-----|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|
| DVD | HA2013-014 | きょうの健康 うつ病 あなたに合った治療法 高齢者もあきらめないで | 第2回目は「高齢者もあきらめないで」。うつ病というと働き盛りに多いイメージだが、実は高齢者にも患者は多い。高齢者は、体の調子が悪くて憂鬱なのは当たり前と周囲の人に思われて、病気が見逃されることもある。また高齢者のうつ病では、認知症との区別に注意することも大事だ。薬の服用に関する注意や、うつ病予防のために周囲の人にできるサポートなどを紹介する。 | 15 | A-3 |
| DVD | HA2013-015 | きょうの健康 うつ病 あなたに合った治療法 “現代型”どう向き合う？ | 第3回目は「現代型 どう向き合う?」。最近、急増していると言われる現代型と呼ばれるうつ病。「きちょうめんでまじめ、自分を責めてしまう人になる。」という従来のうつ病のイメージとは異なり、「仕事は無理だが自分の好きなことはできる。周りを責める」という患者もいる。現代形うつ病に効果的といわれる認知行動療法や従来のうつ病治療との違いなどを紹介する。 | 15 | A-3 |
| DVD | HA2013-016,017,018,019 | きょうの健康 今度こそ痛み解消！ひざ徹底治療 ひざが痛みだしたら きょうの健康 今度こそ痛み解消！ひざ徹底治療 びっくり！運動の効果 きょうの健康 今度こそ痛み解消！ひざ徹底治療 しつこい痛みも薬で解決 きょうの健康 今度こそ痛み解消！ひざ徹底治療 自分にあった手術で快適生活 | ひざに痛みを抱えている人は、年齢が高くなるにつれて増えていく。中高年のひざの関節疾患で多いのが変形性ひざ関節症。ひざの痛みの仕組みについて、高知大学講師の池内昌彦先生に伺う。 ひざの痛みの治療の柱は、運動療法、減量、薬物療法、手術。なかでも運動療法の効果は大きく、ひざの痛みを和らげる治療の基本となる。 運動療法の「筋力の強化」「肥満の予防・改善」「鎮痛効果」の3つの効果について専門家に伺う。 ひざの痛みが強いために運動できない場合は、薬を用いて痛みを取り除くことが必要だが、薬を用いるタイミングは、痛みの程度によって少しずつ異なる。 変形性ひざ関節症の治療では運動療法と減量が基本で、痛みが強い場合は薬を用いる。しかし、こうした治療で痛みが改善しない場合は手術が検討される。ひざの手術について専門家に伺う。 | 15 15 15 15 | B-3 |
| DVD | HA2014-002 | きょうの健康 正しく向き合う認知症 早めの受診がかぎ | 認知症は、脳の病気やけがにより記憶力や判断力が低下し、日常生活に支障をきたす。認知症を起こす原因として最も多いアルツハイマー病の場合、まず物事を順序よく実行できなくなり、料理や仕事などが進めにくくなる。認知症のさまざまな症状や早期発見の方法を伝える。 | 15 | B-3 |

| 種別 | 分類番号 | 作品名 | 内容 | 時間 (分) | 利用 区分 |
|-----|------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
| DVD | HA2014-003 | きょうの健康 正しく向き合う認知症 進行を遅らせる治療 | 認知症の多くを占めるアルツハイマー病は、治療を受ける時期が早いほど進行を遅らせることが可能になる。診断は主に、問診で日頃の症状や困ったことなどを確認し、認知機能テスト、画像検査、その他さまざまな検査を行う。アルツハイマー病と診断された場合の治療の方法等を解説する。 | 15 | B-3 |
| DVD | HA2014-004 | きょうの健康 正しく向き合う認知症 周囲と一緒に生活を維持 | 認知症の人は、自信をなくしていたり、大きな不安を抱いていたります。本人の状態に理解を示して無理のないコミュニケーションを図るとともに、認知症とはどのような病気なのかを理解して、本人や周囲の人が心身ともに苦痛のない生活を続けることの大切さを伝える。 | 15 | B-3 |
| DVD | HA2014-005 | きょうの健康 正しく向き合う認知症 介護の負担を減らすために | 認知症の症状である「もの盗られ妄想」「興奮や暴力」「徘徊」に対する対応の方法を紹介し、自宅での介護の負担が大きくなり過ぎ、介護をする人が心身の健康を保てなくなることがないように、家族全員が協力して介護の負担を分散することの大切さを解説する。 | 15 | B-3 |
| DVD | HA2015-011 | きょうの健康 耳・鼻・のどの病気 最新情報 高齢者の難聴 | 高齢者に多い、老化によって起こる加齢性難聴。加齢性難聴は、小さい音が聞きづらくなるほか、高い音から聞き取りにくくなっていくことが特徴だ。会話が聞こえづらくなることから、周囲の人とのコミュニケーションが減り、認知症のきっかけになることもある。高齢者の聞こえが悪くなったら、早めに専門医を受診することが大切だ。 | 15 | B-3 |
| DVD | HA2015-012 | きょうの健康 大人の中耳炎と難聴 | 子どもだけでなく大人にも多い中耳炎は、痛くないからと放置しておくとなかなか治らない恐れがある。高齢者が、老化による難聴と思って放置しておき、炎症が内耳にまで波及して失聴する例もあるという。60歳代から多くなる滲出性中耳炎は、薬で治療してもよくならない時は、鼓膜チューブを入れる手術で改善することも。回復が困難な難聴に進行する中耳炎には、慢性中耳炎、真珠腫性中耳炎、好酸球性中耳炎などがあるが、いずれも聞こえづらくなったらまず受診することが大切だ。 | 15 | B-3 |
| DVD | HA2015-013 | チョイス@病気になったとき 耳鳴りのチョイス | 耳鳴りに悩んでいる人は多いが、その原因はさまざま。番組では、「難聴からくる耳鳴り」「失聴にもつながる突発性難聴による耳鳴り」「聴神経腫瘍からくる耳鳴り」「ストレスからくる耳鳴り」の4つを取り上げ、それぞれの事例で選ばれた治療の「チョイス」について解説する。 スタジオにJCHO東京新宿メディカルセンターの石井正則さんを迎えて、詳しい解説を伺う。 | 44 | B-3 |

兵庫県立聴覚障害者情報センタービデオライブラリー目録

| 種別 | 分類番号 | 作品名 | 内容 | 時間 (分) | 利用 区分 |
|-----|------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
| DVD | HA2016-001 | 薬の正しい使い方(手話・字幕版)小学6年生向けDVD | 大阪市では平成22年度から、市内すべての小学校で「薬の正しい使い方講座」を実施しています。本DVDは、聴覚に障害を持つ児童にも等しく教育を行う義務があると考え、聴覚障害を持つ薬剤師(大阪府立急性期総合医療センター薬局:柴田昌彦氏)の協力のもと、作成しました。手話で薬についてわかりやすく説明されており、幅広い年齢層にもご利用いただけます。 | 30 | A-3 |