

種別	分類番号	作品名	内容	時間 (分)	利用 区分
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、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
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

種別	分類番号	作品名	内容	時間 (分)	利用 区分
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	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場の雰囲気をつかめない	場の雰囲気をつかむのが苦手、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

種別	分類番号	作品名	内容	時間 (分)	利用 区分
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	「子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
VHS/ DVD	HA2012-002	きょうの健康 耳が聞こえにく いと感じたら 老化？病気？	耳の聞こえは、年齢を重ねると徐々に悪くなる。老化に伴って起こる難聴を加齢性難聴と言うが治療の方法はない。そのほかにも、治療の必要な病気が原因で起こる難聴もある。加齢性難聴のしくみや治療が必要な難聴について解説する。	15	B-3
VHS/ DVD	HA2012-003	きょうの健康 耳が聞こえにく いと感じたら 補聴器の最新 事情	加齢性難聴が進んで生活に支障が出てくると、補聴器によって聴力を補うことが必要になってくる。最近の補聴器は以前に比べ、小型化や軽量化が進み、聞こえ方に関する機能も充実している。自分に適した補聴器の選び方と補聴器の最新事情を紹介する。	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
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

種別	分類番号	作品名	内容	時間 (分)	利用 区分
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
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

種別	分類番号	作品名	内容	時間 (分)	利用 区分
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	HA2015-010	きょうの健康 耳・鼻・のどの 病気 最新情報 子どもの難 聴	日本では1,000人に1人の割合で難聴の赤ちゃんが生まれている。日本耳鼻咽喉科学会の福島邦博専門医の話では、先天性難聴の半分は遺伝子によるものが原因、残りは感染症や妊娠中のトラブルが原因だという。最近では新生児スクリーニングで早期に難聴を発見し療育すれば、コミュニケーション能力を得ることができるようになった。また最近利用者が増えている人工内耳について、実際に手術を受けた6歳の子ども例を紹介する。	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難聴になる恐れがある。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だ。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

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
DVD	HA2016-006	きょうの健康 心筋梗塞を防ぐ 狭心症に注意	心筋梗塞は生活習慣病の多い人がなりやすい。特に肥満や糖尿病、高血圧などは日ごろから気をつけることが大切。「狭心症に注意」をテーマに国立循環器病研究センター部門長の安田聡さんにお話を伺う。	15	B-3
DVD	HA2016-007	きょうの健康 心筋梗塞を防ぐ 生活を見直す	シリーズ「心筋梗塞を防ぐ」今回のテーマは「生活を見直す」。 日常生活を見直すことは心筋梗塞の予防になるが、そのための7つの生活習慣をチェックし、国立循環器病研究センター部門長の安田聡さんに解説していただく。	15	B-3
DVD	HA2016-008	きょうの健康 心筋梗塞を防ぐ 薬を使う	シリーズ「心筋梗塞を防ぐ」今回のテーマは「薬」。 ゲストの松村邦洋さんは、東京マラソンの最中に心筋梗塞で倒れた。松村さんから当時の様子等を聞き、安田聡さんに治療で使う薬について解説していただく。	15	B-3
DVD	HA2016-009	きょうの健康 心筋梗塞を防ぐ カテーテルかバイパス手術か	シリーズ「心筋梗塞を防ぐ」今回のテーマは「治療」。 心筋梗塞の予防には生活習慣の見直しが基本だ。そして次に症状に応じて薬による治療、さらに重症な場合はカテーテル治療やバイパス手術が行われる。心筋梗塞の治療について安田聡さんに伺う。	15	B-3
DVD	HA2017-006	ハートネットTV リハビリ・介護を生きる おひとりさまの自分介護 (1)要介護になってもひとり暮らし	少子高齢化が進む中、単身世帯が増えている。今や75歳以上の男性の10人に1人、女性では4人に1人が「おひとりさま」で暮らす時代。要介護状態になってもひとり暮らしは可能なのか？おひとりさまに関する著作のある中澤まゆみさんを迎え、介護保険や在宅医療を活用した「おひとりさま介護」の現実を見ていく。荒木由美子／中澤まゆみ	29	A-3

種別	分類番号	作品名	内容	時間 (分)	利用 区分
DVD	HA2017-007	ハートネットTV リハビリ・介護を生きる おひとりさまの自分介護 (2) やがてくる時のために	既婚未婚や家族の有無にかかわらず、多くの人に訪れるのが老後のひとり暮らし。中でも近年特に増えているのが、高齢女性のひとり暮らしだ。単身高齢者にとって、介護やお葬式、お墓のことなど不安はつきない。おひとりさまの暮らし方を模索するNPO法人SSSネットワーク代表の松原惇子さんをゲストに、きたるべきおひとりさまの老後を考える。荒木由美子／松原惇子／中澤まゆみ	29	A-3
DVD	HA2017-008	認知症キャンペーン 認知症介護 家族の悩みにこたえます	認知症の高齢者を介護する家族の負担は大きい。認知症の夫に寄り添いながら介護を続ける80歳の女性や、妻の介護でストレスを募らせる男性などを紹介しながら、家族の悩みを解決する方法を考える。国立長寿医療研究センターの遠藤英俊さんが、認知症について解説し、視聴者からの質問にもアドバイスを頂く。(この番組は、平成27年7月14日に生放送されたものです。)遠藤英俊／柴田理恵／城戸真亜子	49	A-3
DVD	HA2017-009	認知症キャンペーン 認知症介護 わたしたちにできること	厚生労働省の推計では、2025年には団塊の世代が75歳を超え、認知症の人は700万人、65歳以上の5人に1人が認知症になるとされている。とても怖い病気という印象が強い認知症だが、実際は20年30年かけて穏やかに進行する病気で、早期発見可能だ。病気を正しく理解することで、よい経過をたどることもできる。番組では、鳥取大学医学部教授の浦上克哉さんをお迎えして、認知症のイロハを学ぶ。また地域で展開されている「認知症カフェ」などの取り組みを紹介する。綾戸智恵／風見しんご／浦上克哉	49	A-3
DVD	HA2017-010	きょうの健康 夏の急病を 防げ！ 熱中症対策	日本医科大学付属病院高度救命救急センター長の横田裕行さんをお迎えして、熱中症対策について伺う。熱中症は室内にいてもなることが多い。夏は、室内の温度が外の気温以上に高くなることもあるので、室温の管理や水分補給をしっかりと行わないと、室内でも十分熱中症になる可能性が高い。 横田裕行	15	B-3
DVD	HA2017-011	きょうの健康 夏の急病を 防げ！ 食中毒対策	夏は、食中毒を引き起こす細菌が増えやすい時期だ。いつも無意識にやっていることが、実は食中毒の原因になることもある。食中毒を防ぐ三原則は「つけない・増やさない・やっつける」だ。日本医科大学付属病院・部長(救急診療科)の宮内雅人さんに、食中毒の対策について伺う。 宮内雅人	15	B-3

種別	分類番号	作品名	内容	時間 (分)	利用 区分
DVD	HA2018-008	きょうの健康 うつ病 信頼 できる最新治療 軽症のう つ病	シリーズ「うつ病 信頼できる最新治療」の1 回目は「軽症のうつ病」。軽症のうつ病だと、頑 張れば日常生活が維持できるため治療が遅 れがちだ。しかし、治療をせずに放置するこ とで重症化することもある。うつ病は重症でも早 期の治療で治せるので、早めに治療するこ とが大切だ。	15	B-3
DVD	HA2018-009	きょうの健康 うつ病 信頼 できる最新治療 中等症・ 重症のうつ病	シリーズ「うつ病 信頼できる最新治療」の2 回目は「中等症・重症のうつ病」。うつ病は適切 な治療で後遺症もなく完全によくなくなる病気だ が、そのためには、家族や周囲の理解と援助 が欠かせない。周囲は、治療の過程で病状が 一進一退を繰り返しても、一喜一憂せずに、患 者を支えていくことが大切だ。	15	B-3
DVD	HA2018-010	きょうの健康 うつ病 信頼 できる最新治療 子どもの うつ病	シリーズ「うつ病 信頼できる最新治療」の3 回目は「子どものうつ病」。子どもの対象になる のは6歳から18歳で、特に13～14歳以降は 患者が急激に増え、発症率も大人と同じくらい になる。子どものうつ病の特徴と、周囲の大人 (家庭・学校)の支援方法についてお話を伺う。	15	B-3
DVD	HA2018-011	きょうの健康 うつ病 信頼 できる最新治療 高齢者の うつ病	シリーズ「うつ病 信頼できる最新治療」の4 回目は「高齢者のうつ病」。高齢者は、環境的 にも体質的にもうつ病になりやすい。また高齢 者特有の症状があったり、検査法や治療法も 異なっている。高齢者のうつ病について、その 特徴をおさえながらお話を伺う。	15	B-3
DVD	HA2019-011	きょうの健康 命を守る！スト レス徹底対策 万病のもと！ ストレスをチェック	情報化社会が進むにつれ、ますます大きな社会問 題となっているストレス。ストレスに負けない力を身 につける方法を4回にわたりお送りする。お話は早 稲田大学教授の熊野宏昭さん。第1回目はストレス が心身に及ぼす影響や、手軽にできるストレス チェックの方法を紹介する。	15	B-3
DVD	HA2019-012	きょうの健康 命を守る！スト レス徹底対策 体からリラク ス	「命を守る！ストレス徹底対策」第2回目はストレス 対策実践編。目の周りや肩の力を抜く練習を通し て、体の緊張をゆるめる方法を紹介する。	15	B-3
DVD	HA2019-013	きょうの健康 命を守る！スト レス徹底対策 行動を変えて みよう	「命を守る！ストレス徹底対策」第3回目は、行動を 変えることでストレスの解消をはかり、原因に対処 する。前向きなストレス解消法として「コーピング」 を、そして対人関係のストレスの原因を取り除く方法 として「アサーション・トレーニング」を紹介する。	15	B-3
DVD	HA2019-014	きょうの健康 命を守る！スト レス徹底対策 心を?今?に向 ける	「命を守る！ストレス徹底対策」第4回目は、めい想 を紹介する。わたしたちは、つい過去のことを思い 出して後悔したり、将来のことを取り越し苦労してし まう。それを現実のように感じると、それがストレス になる。過去や未来ではなく、「今」に目を向けるト レーニングとして、めい想を取り上げる。	15	B-3