

種別	分類番号	作品名	内容	時間 (分)	利用 区分
VHS	HA2002-061	きょうの健康 気になる老化 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に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
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(かんどうみやくしゅかん)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

種別	分類番号	作品名	内容	時間 (分)	利用 区分
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
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

種別	分類番号	作品名	内容	時間 (分)	利用 区分
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
VHS	HA2005-089	とっっても健康らんど “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。あり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	とっっても健康らんど“髪は健康の鏡”あなたの髪はダイジョーブ！？髪の話	『とっっても健康らんど』は、九州朝日放送が制作した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「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

種別	分類番号	作品名	内容	時間 (分)	利用 区分
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回シリーズの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・SPECT・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
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

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
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

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	「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
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る時は、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

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