



期間

令和8年 1月7日(水)～2月25日(水)[全6回]

実施
場所

産業医科大学

〒807-8555 八幡西区医生ケ丘1-1 (29ページアクセス参照)

申込・
問合せ先

産業医科大学 大学管理課 (担当: 峯、倉岡)

〒807-8555 八幡西区医生ケ丘1-1

TEL: 691-7205 FAX: 602-5482

時間

18:00～19:30

応募締切

12月19日(金)

スマートフォンからも
お申込みできます▶

定員

20名

受講料

3,000円

受講生への
メッセージ

実施機関: 産業医科大学 産業保健学部 看護学科

人生100年時代を健やかに生き抜くために、心と体のセルフケアがますます重要となっています。

本講座では、災害時の備えから日常生活の健康管理、女性のライフステージや心のケアまで、幅広いテーマを取り上げます。薬の正しい服用や免疫の仕組み、感情との向き合い方、スマートフォンとの付き合い方など、知っておきたい知識を実践的に学び、いざというときにも役立つ知恵と行動力を身につけましょう。

回数	月 日	テーマ・内容	担当講師
1	1/7 (水)	からだを守る、免疫の仕組み (感染対策・ワクチンをふくめて) コロナ禍が過ぎ、感染症に対する危機感も薄れてきているようです。免疫の仕組み、感染症がなぜおこるかを学び、いまいちど感染対策の重要性を考えてみます。	成人・老年看護学 教授 園本 格士朗 専門は膠原病リウマチ内科。看護学科では内科医学全般を教えています。
2	1/14 (水)	歯が語る“いのち”の手がかり —災害時の身元確認と歯科所見の活用 大規模災害時の身元確認(個人識別)に活かされる歯科記録の価値と備えを学ぶ	人間情報科学 准教授 中富 満城 専門は発生学で、歯や顔面の形態形成機構について研究しています。
		薬のゆくえ —体の中で起こる変化と正しい服用 薬の代謝と正しい服用方法、ポリファーマシー対策を学ぶ	人間情報科学 准教授 岡田 亮 専門領域は生化学、薬理学などです。
3	1/21 (水)	高齢者に多くみられる症状と急変への対応 日常に潜む「急変」に気づく力とその対応法を学ぶ	基礎看護学 教授 立石 和子 看護の基礎的な知識や技術を教えています。
		災害時に役立つ簡易トイレと食事の工夫 (演習あり、必要物品はありません) 災害時の生活に必要な簡易トイレや食事の工夫を、実演・体験を通して学び、防災への理解と備えを深める	基礎看護学 講師 古村 沙織 看護の奥深さを知りたくて、宮城の訪問看護師と一緒に学んでいます。
4	1/28 (水)	女性のライフステージとからだの変化 月経・更年期など、女性の生涯を通じたからだの変化を理解しましょう。	広域・発達看護学 教授 松浦 祐介 婦人科腫瘍の診断・治療を専門にしています。
		心のセルフケア ～「今ここ」を大切にするマインドフルネス～ ストレス社会と言われる現代、「今ここ」に意識を向けるマインドフルネス(瞑想)と一緒に体験してみませんか?	広域・発達看護学 講師 松尾 綾 助教 掛田 遥 精神看護学の領域で、「こころの健康」と「こころの病とその看護」について教えています。
5	2/4 (水)	スマートフォンの使用と健康 現代生活において、スマートフォンは便利な必需品ですが、心身への影響も指摘されています。正しい情報を知り、使い方を見直しましょう。	産業・地域看護学 教授 盧 溪 電子機器の使用状況が心身に与える影響について研究しています。
		感情コントロールのコツ ～怒りとの上手な付き合い方～ ストレスとの向き合い方を学び、心の健康を守ります。	産業・地域看護学 特任助教 井元 智映子 企業で産業保健師の仕事をしていました。心とからだの健康を守るために大切なことを学生と共に学んでいます。
6	2/25 (水)	慢性閉塞性肺疾患(COPD)とは ～見逃されやすい喫煙の影響～ 呼吸器疾患と喫煙の関係を学び、将来の健康を守るための行動変容へ	成人・老年看護学 教授 阿南 あゆみ 専門領域は主に、慢性疾患を患う患者さんの看護について担当しています。産業医科大学病院で14年間、臨床経験を積んだのちに教員に成りました。

スポット受講
詳細は2ページ

料金

1000円/回
何回でも可