



期間

令和9年 1月7日(木)～2月4日(木)[全5回]

実施場所

産業医科大学 産業医学臨床センター
〒807-8555 八幡西区医生ケ丘1-1 (32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: 山崎、伊東)
〒807-8555 八幡西区医生ケ丘1-1
TEL: 691-7400 FAX: 692-1838

時間

16:00～18:00

応募締切

12月17日(木)

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

「健康のことは気になるけれど、難しい話は苦手…」という方、どうぞご安心ください。本講座では、産業医科大学の各分野の専門家が、体や健康にまつわるさまざまなテーマを、身近な言葉でわかりやすくお伝えします。

「なんとなく知っているようで、実はよく知らなかった」そんな体や健康の話を、専門家がわかりやすくお届けします。年齢を重ねても、正しい知識があれば体はまだまだ応えてくれるものです。

いつまでも元気に働き続けるためのヒントを、ぜひここで見つけてください。皆さまのご参加をお待ちしております。

回数	月 日	テーマ・内容	担当講師
1	1/7 (木)	満足のいく睡眠をとる方法 睡眠は健やかな生活を送るうえで大切です。よく眠るためにはどうすればよいの? 睡眠薬を飲んでも大丈夫? 夜間にトイレで目が覚めてしまうけど大丈夫? あなたの疑問を解消します。	産業保健経営学 永田 智久 働く人の健康と企業経営との関係を明らかにする研究に従事しています。
		脳のトリセツ 一脳のはたらき・認知症・身近な化学物質の話 脳のはたらき、記憶のしくみ、物忘れと認知症の違い、脳に影響を与える化学物質の話まで、幅広くお話しします。	職業性中毒学 上野 晋 薬や化学物質が脳のはたらきに与える影響について研究しています。
2	1/14 (木)	心の健康を脅かす「孤独」を防ぐ 身体と心の健康の古くて新しいリスクである「孤独」を防ぎ、生き生きと働くための職場での工夫を紹介いたします。	産業精神保健学 真船 浩介 生き生き働くための心理学を専門としています。
		気候変動と呼吸器の病気 近年、極端な暑さや頻発する山火事など、気候変動を感じさせるできごとが身近で起こっています。 この講座では、多くの調査から浮かび上がった、気候変動が呼吸器にもたらすさまざまな影響についてお話しします。	呼吸病態学 西田 千夏 職業や環境が影響する呼吸器の病気のメカニズムや予防の研究をしています。
3	1/21 (木)	沈黙の臓器・肝臓を知って、健康に生きる 肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、病気が進むまで気づきにくい臓器です。主に生活習慣病と脂肪肝について最近のトピックを含めて詳しく解説します。	職業性腫瘍学 藤澤 浩一 化学物質による肝臓がん、肝硬変治療の研究を行っています。
		加齢に打ち勝つほ乳類のたくましさで健康 遺伝性疾患は一般的に寿命が短いと考えられていますが、最近では例外があることがわかってきました。加齢に打ち勝つほどのほ乳類の予想外のたくましさ参考に、健康で長生きする秘訣を考えてみます。	放射線衛生管理学 香崎 正宙 放射線感受性や発がんの原因となる遺伝性疾患について研究しています。
4	1/28 (木)	健康診断を受ければ健康になれるか? 健康診断に関する疑問にお答えします。	作業関連疾患予防学 大神 明 健康診断をはじめ、働く人の健康情報の取り扱い方と個人健康記録の活用について研究しています。
		自分のストレス対処法の特徴を知っていますか? ストレスに直面したら、あなたはどのように対処するタイプですか? 実は対処の方法にもいろいろあります。ご自身の対処方法の特徴を理解して、ストレスと上手に付き合っていく方法をご説明します。	産業医実務研修センター 田口 要人 働く人のメンタルヘルス、上司と部下のコミュニケーションの取り方などについて研究しています。
5	2/4 (木)	なぜ人は間違えるのか? —“うっかり”の科学— 人は注意していても、思い込みや疲労、慣れによって間違えてしまいます。本講座では、“うっかり!”が起る認知の仕組みを介し、日常生活や仕事でヒューマンエラーを減らす工夫について学びます。	人間工学 谷 直道 働く人と仕事・環境との関わり方、危険度の測り方、仕事の改善技術について研究しています。
		高齢者の肥満 —健康寿命をのばす体重管理— 年齢とともに変化する「肥満」の特徴をわかりやすく解説します。筋肉量低下や生活習慣病との関係を踏まえ、健康寿命を延ばす食事・運動・体重管理のポイントを学びます。	職業性中毒学 後藤 元秀 化学物質管理への取り組みとともに、肥満・生活習慣病予防の研究も行っています。

スポット受講

詳細は2ページ

料金

1,000円/回

何回でも可