

2021

S.H.U

Sapporo
Hokeniryō
University

札幌保健医療大学

出張講義プログラム

人間力教育を根幹とした
医療人育成

保健医療学部

- ・看護学科
- ・栄養学科

札幌保健医療大学 出張講義プログラム一覧

本学では、高校生へ向けた『出張講義』をご用意しています。
進路イベントや大学の講義を体験したいという場合には、お気軽にお申し込みください。

看護学科

～看護全般、看護への理解を深めるための講義～

テーマ	1. 看護師の仕事
内容	看護師とはどのような仕事なのか、看護の魅力、現在の保健医療の中で看護の果たす役割についてなど、看護全般に関する講義をいたします。また、看護師として求められる能力、資質についてもお話します。
テーマ	2. 看護師・保健師・助産師の仕事と資格の取り方
内容	看護職には、看護師、保健師、助産師という3つの資格があります。それぞれの仕事内容、資格の取り方、働く場所についてお話します。
テーマ	3. 大学で看護を学ぶ意味
内容	現在、看護教育を行う場として、大きく大学と専門学校の二つがあります。この二つはどう違うのでしょうか？看護師の仕事の話からさらに一歩進んで、大学で看護を学ぶ意味と看護の将来についてお話します。
テーマ	4. 寝る子は育つ?!
内容	寝る子は育つということわざがあるけれど、それって本当？睡眠の効果を知り、普段の自分の睡眠を振り返りながら、快適な睡眠を確保するための方法について一緒に考えてみませんか？

テーマ	5. すこやかな肌を保つための体の洗い方
内容	<p>普段、どんな風に体を洗っていますか？垢を根こそぎ剥がすために、または洗った気がしないからと、ゴシゴシ力を入れて洗っていませんか？肌は外界から身を守るための大切な臓器です！肌の機能を知り、すこやかな肌を保つための体の洗い方について一緒に考えてみませんか？</p>

テーマ	6. あなたの感染予防対策は大丈夫？
内容	<p>ウイルスから身を守ったり、感染を広めないためには、一人ひとりが感染予防対策を確実にすることが大切になります。外出先でアルコールを使って手の消毒をする機会も増えていると思いますが、みなさん、正しい方法で行えていますか？</p> <p>マスクの着脱や手洗いなど毎日行っている感染予防対策について、一緒に見直してみましよう。</p>

テーマ	7. バイタルサインってなんだろう？
内容	<p>人が生きている“しるし”、それをバイタルサインズ(Vital signs)と言います。バイタルサインズには体温・呼吸・脈拍・血圧などがあり、観察や測定を通して健康状態を知ることができます。日々の生活でバイタルサインズを意識することは少ないですが、体のしくみを知って、自分の生きている“しるし”を確認してみましよう。</p>

テーマ	8. 救える命、救う技
内容	<p>あなたは、目の前で倒れている人がいたらなにができますか？倒れている人を見つけた人がすぐに救命のための行動を起こすことで、命を救える確率が上がると言われています。救命が必要な状況は、あなたを含めて誰しもが体験する可能性があります。決して難しくはありません。知識や技術を身につければ、誰にでもできます。心肺蘇生法や自動体外式除細動器(AED)使用の体験、命の尊さについて学んでみませんか。</p>

テーマ	9. 触ってわかるからだのサイン
内容	<p>現代医療の進歩で、寝ているだけで体の中が撮影できたり、3次元で体内写真がとれたり便利な機械が今はたくさんあります。でも、それがもし使えなかったら？その時はそれが使えるまで何もできないと思いますか？もし、災害などの理由でいつも使える機械が使えなくても、看護職として五感を使って患者さんを観察することはできます。その程度には限界がありますが、触ってわかるからだのサインもあります。それらを少しだけ学んでみましょう。</p>

テーマ	10. 病気と一生付き合うための看護師の技
内容	<p>生活習慣病という言葉を一度は耳にしたことがあると思います。この病気は、長い時間をかけて症状が現れ、診断された後も長く付き合っていかなければなりません。</p> <p>長く付き合っていくのは他でもない患者さん自身なのですが、看護師は患者さんが生活習慣病と一生付き合っていくための力を引き出し高める大事な役割も担っています。患者さんの“やれるかな”から“やってみよう”と思ってもらえるようなきっかけ作りや教育的支援についての技を学んでみませんか。</p>

テーマ	11. 命の終わりを支える
内容	<p>日本は2010年に高齢化率が23%になり超高齢社会になりました。2020年には29%を超えると推計されています。つまり、これから亡くなる人がますます増えてくるということです。あなたはどのような人生の終わりを迎えたいですか？看護師は人々の健康を守ったり療養を支えたりする以外にも、平和で安らかな死を迎える人を支える役割もあります。</p> <p>病院で最期を迎える人、住み慣れた自宅で最期を迎える人、どのような形であれ、心穏やかに残された時間を過ごしてほしいと願っています。看護師がどのようにいのちの終わりを支えるのかについて知り、身近にいる人へあなたにもできることを一緒に考えてみませんか。</p>

テーマ	12. フレイル・サルコペニア・ロコモを知って 健康寿命を延ばそう
内容	<p>“寿命”という言葉聞いて何を想像しますか？</p> <p>日本人の平均寿命は女性約87歳、男性約81歳です(2018年)。一方で健康寿命は女性が約75歳、男性は約72歳です(2016年)。平均寿命と健康寿命を比べると男女ともに約10年開いています。つまり、日本人は人生の終盤におよそ10年間、介護を受けたり、障害を抱えたりして生活しています。この10年は自分の“予防”で短くも長くもなります。</p> <p>看護師の役割の1つは人々の健康を支えることだと思います。健康寿命を延ばすために何をしているのか、何ができるのか、学んでみましょう。</p>

テーマ	13. 親となるかもしれない未来の自分
内容	<p>日本の2019年の出生数は、約86万人であり、過去最少でした。草食系男子が増えているといわれている現代、自らの思春期での過ごし方が、その後何にどのように影響するか。また、思春期女子のやせがその後どのような影響を及ぼすのか。</p> <p>将来、親となるかもしれない自分について、現在の生活を振り返りつつ、自分の将来について考えてみましょう。</p>

テーマ	14. 子どものふれあいと遊び
内容	<p>少子化、核家族化、地域の希薄化により、子育てが孤立しやすい時代となっています。自分が親になるまで小さな子どもと接したことがない母親が約6割いるといわれている現代、子どもとどう触れ合ったらいいかわからない、子どもとどう遊んだらいいのと親になってから悩む方たちが増えています。</p> <p>子どもの成長に応じた子どもとのふれあいの仕方、遊びについて人形モデルを用いて体験してみましょう。</p>

テーマ	15. 現代の子育て事情といま求められているサポート
内容	<p>現代の子育て事情についてお伝えします。今、親たちは何を求めているのか。時代の変遷に伴い変化している子育て中の親たちのニーズを知り、地域での子育て支援について考えてみましょう。</p>

テーマ	16. あなたのライフスタイルは？
内容	<p>あなたは将来結婚して子どもを産むつもりですか？（女性のみの問題ではなく男性もかかわります）将来子どもを産もうと思った時、不妊症で子どもが産めないという問題などが社会をにぎわしていますね。今はまだ関係ないと思っているかもしれませんが、直接関係する日がすぐきますよ。あなたがどんな一生を送ろうとするのか？それがあなたのライフスタイルです。</p> <p>思春期にある皆さん、一人の女性、男性として生きる、あるいは母親、父親になるために、心と体や社会のこと、学んでみませんか。</p>

テーマ	17. 看護職が行う子育て支援
内容	<p>出産や子育てという言葉を聞くと、大変なことというイメージをもつ方がいます。でも、人間にはこれらをうまくやり遂げる能力が備わっています。何もできないように思える生まれつきの赤ちゃんでさえ、人としっかりコミュニケーションをとり関係を築いていく力があります。</p> <p>親子それぞれがもつそういう力が、うまく発揮されるように関わる看護職の役割をご紹介します。</p>

テーマ	18. 加齢による変化を知ろう
内容	<p>人間はみな年をとります。想像できないかもしれませんが、あなたもいずれお年寄りになります。永遠に10代ではありません。長い人生を経験しながら起こりうる心や身体の変化を少しだけ学んでみませんか。お年寄りの気持ちを少し理解できるかもしれません。</p>

テーマ	19. こころのスキルアップについて
内容	<p>みなさんは、ストレスへの対処がうまくいかず、気分の落ち込みや倦怠感など、こころとからだに不調が現れたことはありませんか。私たちは物事に対する自分なりの受け取り方や考え方を持っていて、それが気分に影響を与えます。</p> <p>この講義では、ストレスや自分の考え方のクセに気づき、少しだけ角度を変えて捉え直す認知（行動）療法を活用して、心のスキルアップを図りたいと思います。</p>

テーマ	20. 地域のつながりを生かした看護活動について
内容	<p>誰もが健康で暮らしたいと願っていますが、健康とはどのような状態のことなのでしょうか。あなた一人の努力で健康な暮らしはできるのでしょうか。健康に関する様々な要因の中から私たちの周囲の人たちと健康の関係について考えてみたいと思います。そして、地域で生活をする人たちの健康づくりを支援する保健師の活動について紹介します。</p>

テーマ	21. 住民と共に作る健康なまちづくり
内容	<p>みなさんは、どのようなまちで、どのように暮らしたいと思っていますか。多くの人は自分のまちで健康に暮らしたいと願っています。それでは、そのためにはそのような条件が必要なのでしょうか。暮らしやすいまちをつくるためには、そのまちに暮らしている人たちの声が必要です。</p> <p>この講義では、皆さんと一緒に健康で暮らすことのできるまちをつくるためには何が必要か、そして私たちにできることは何かを考えたいと思います。</p>

テーマ	22. 在宅で療養されている方への支援 ～看護師が自宅へ訪問できるって知っていますか？～
内容	<p>皆さんのご家庭で、病気を抱えながらお家で暮らしている方はいますか？もし、みなさんの家族が病気になったり、寝たきりになったらどうしますか？そんな時にお家に訪問できる看護師、「訪問看護師」がいます。訪問看護師は、お家で療養されている方や家族に対して“病気・障がい・生活”を支援するとっても心強くて素敵な看護師です。在宅看護、訪問看護師についてお話します。</p>

テーマ	23. 家族は、それはひとつのシステム体
内容	<p>あなたがこれまで成長してきた過程の中で、さまざまな影響を与えてくれた「家族」。あまりにも身近な存在なので、「家族って何？」という疑問がわくかもしれませんね。目に見えるけれど確かにあなたのそばにいる「家族」について、システムという考え方を利用して、その疑問に挑戦してみませんか。</p>

テーマ	24. 生活・人生を守ってくれる社会保障制度とは？
内容	<p>「あなたは病気や事故に遭い、障がいを抱えてしまった場合、通学は続けていけるのだろうか？」と考えたことはありますか。これからもあなたが自分らしく生きていくために、日本にはどのような法律や制度があり、あなたを守ってくれるのでしょうか。</p> <p>法律なんて少し難しいようですが、分かりやすく社会保障制度について学んでみませんか。</p>

テーマ	25. 仲間とのコミュニケーションに活かすコーチングの基本
内容	<p>日頃、家族や仲間など、多くの方とコミュニケーションをとっていると思います。日々の経験の中で、コミュニケーションがうまくいったり、そうでなかったり、悩んだり…。いろいろな経験をされているのではないのでしょうか？看護師にとって、コミュニケーションは大事な基本技術です。たくさんのコミュニケーション技術がありますが、コーチングも、良いコミュニケーションをとる為に役に立つ技術の一つです。相手の話を「聴く」、相手を「認める」、相手が気持ちよく話せるように「質問する」といった、コミュニケーションのヒントをお話します。</p>

栄養学科

～栄養全般、栄養への理解を深めるための講義～

テーマ	26. 管理栄養士の仕事と資格取得について
内容	<p>最近ではテレビや雑誌、様々なところで管理栄養士という資格を持った人が活動しているのを見たり読んだりすることがあると思います。病院や学校や施設などで食事を作っている、あるいは栄養指導をしているなどが管理栄養士の仕事とされているようですが、栄養素・食品・調理・食事・食生活・食行動・健康などにかかわる仕事、食品衛生監視員など食の安全にかかわる仕事など管理栄養士の職域は広範囲です。</p> <p>管理栄養士の仕事について、また大学でどのような事を学ぶのかについてお話しします。</p>
テーマ	27. 海外で働く栄養士について
内容	<p>海外協力隊をご存じですか？これは、日本国政府が行う政府開発援助（ODA）の一環として、国際協力機構（JICA）が実施する海外ボランティア派遣制度です。</p> <p>管理栄養士として派遣され、開発途上国で現地の人々と共に生活し、同じ目線で途上国の食や栄養に関する課題解決に貢献する活動を行っている管理栄養士の活躍をご紹介します。</p>
テーマ	28. 栄養ってなんだろう
内容	<p>あなたの身体は、あなたが食べたものからできているということを意識したことはありますか？動くこと、呼吸したり体温が適正に保たれていたり、ものを考えたりなど、必要なすべてのエネルギーも体に取り込まれた食べ物の成分の力です。生きることと栄養との関係についてお話しします。</p>

テーマ	29. 病気治療と栄養
内容	皆さんも熱がでたり、風邪をひいたり体調不良を経験したことがあると思います。病気や怪我をした時には、体の中でたくさんの栄養素が使われます。不足すると治療効果が上がらず、また怪我や手術の回復は順調に進みません。また、偏った食事や過剰な食べ方が続くことで重篤な病気にかかることも知られています。病気と栄養のかかわりについてお話します。

テーマ	30. 筋肉と栄養のかかわり
内容	筋肉は“動く、運動する”ということだけではなく、生きていくうえで重要な役割を果たしています。筋肉の材料はタンパク質。タンパク質は身体の主な構成成分ですが、免疫物質、消化酵素や代謝酵素の材料として、さらに傷ついた身体の補修に必要不可欠です。食べたものから補給されますが、いざという時(病気や怪我などで大量に必要な時)に使うことができるように、筋肉はタンパク質の貯蔵庫としての働きもしています。筋肉と栄養との関わりについてお話します。

テーマ	31. 適塩生活で予防と改善 『生活習慣病』
内容	皆さんはまだまだ生活習慣病とは縁がないと思っていませんか？ でも、生活習慣病は長い間の生活習慣の結果が引き起す病気です。子供のころからの食生活が大きく影響します。その中でも、塩分の摂りすぎは高血圧だけでなく、腎臓病、長期的には心臓病や脳いっ血などの深刻な病気、胃がんとも深い関係があるとの研究が進んでいます。若いうちからの適塩生活についてお話します。

テーマ	32. 正しいダイエット方法とは？
内容	世間には、あふれるほどのダイエット方法が流行していますが、本当に正しいダイエットって、どんな方法なのかご存じでしょうか？ 間違ったダイエットをしていないか、この機会に一緒に考えてみましょう。

テーマ	33. 自分が食べている食事って、バランスがいいの？ ～食事のバランスをチェックしてみましょう～
内容	<p>毎日、誰もが食べている食事ですが、その量は、本当に自分にピッタリですか？</p> <p>今の自分に必要な栄養素がとれるバランスのよい内容になっていますか？</p> <p>無意識で食べてしまいがちな食事を、意識的に食べる食事に変えてみませんか。</p>

テーマ	34. おいしさについて
内容	<p>あなたは食べ物を口にした時、どのような気持ちになりますか？</p> <p>おいしい、まずい、甘い、しょっぱい、辛いなど、色々ありますね。</p> <p>食べ物の味とおいしさはどのようなプロセスを経て生まれてくるのでしょうか？おいしさを構成する要因についてお話ししたいと思います。</p>

テーマ	35. 調理の科学について
内容	<p>あなたの得意料理は何ですか？</p> <p>何回作っても、いつも違う味になってしまうことってありませんか？</p> <p>食材は調理のプロセスで変化します。「おいしい料理」を作るためのコツは、調理による変化(調理の科学)を知ることです。</p> <p>いつでも「おいしい」を目指して、一緒に考えてみましょう。</p>

テーマ	36. 食品の3つの機能と健康の関わり
内容	<p>かつては栄養と美味しさから評価された食品ですが、今は3つ目として病気の予防や改善につながる生理的な働きが科学的に明らかになり、従来の栄養を一次機能、美味しさを二次機能、生理的な働きを三次機能と呼ぶようになりました。この3つの機能と健康の関わりについてお話しします。</p>

テーマ	37. 食育って、なあに？
内容	10年程前から国民運動的に展開されている食育ですが、今、なぜ食育が求められるのでしょうか。その背景と食育を展開することで期待される効果について、とくに北海道の食材や地域も事例を中心に話します。

テーマ	38. 「地産地消型食生活」のすすめ！！
内容	「地産地消」とは、できるだけ地元あるいは近隣で生産されたものを消費しようという考え方で、食育の普及とともに全国的に広がってきました。では、「地産地消」の考え方を取り入れた食生活が、なぜ大切なのでしょうか。この講義では、とくに「地産地消型食生活」が地域に住む人々の健康づくりに大きく影響することを、北海道の農産物の栄養、おいしさ、機能性の成分にスポットを当てながら解説します。

テーマ	39. 医師である私がなぜ栄養学を選んだか
内容	私は、若い時期に、内科医として大学病院や一般病院で働いていました。そこで生活習慣が原因で重大な病気になる人をたくさん見てきて、予防医療の大切さを痛感しました。現在は、栄養学科で「人の健康」と「食」の関係について実験的に調べています。皆さんに食が持つ能力の大きさを知っていただきたいと思います。

テーマ	40. 油と健康の深い話
内容	ひとくちで「あぶら」といいますが、油と脂の違いは分かりますか？では両者の分子の形の違いはご存知ですか？お店で売られている食用油や食べ物に含まれている「あぶら」の違いも説明が難しいですね。この講義では、「あぶら」の種類から始めて、「あぶら」と健康・病気の深い関係まで、やさしく話します。

テーマ	41. 海藻と食品科学～海の恵みの有効活用～
内容	我々日本人にとって海藻は身近な食資源の一つであるとともに、現在では加工食品や工業製品の原料など広く利用されています。本講義では、海藻、特に褐藻について栄養機能や利用状況について解説します。

テーマ	42. 油について深く知ろう～油化学入門～
内容	現在の健康志向の一端として、油は高カロリー食品であり、肥満をはじめとする生活習慣病の元であるというイメージが定着しています。しかし、同時に油は三大栄養素の一つである脂質に含まれていることから、ある程度の摂取が必要な栄養素でもあります。本講義では、食用油脂に関する基礎知識を広く解説します。

テーマ	43. 時間栄養学とタイミングの栄養学
内容	私たちは、生きていくために必要な栄養を食べ物、つまり食事から摂っています。いま私は生きている、呼吸をしている、歩いている、これらすべてを朝食・昼食・夕食の三度の食事と間食、夜食から摂った栄養素で育んでいます。一方、私たちの身体には、リズム現象として体内時計があります。そのサーカディアンリズムと栄養の関係について解説します。

テーマ	44. 伝承食文化と和食について
内容	日本の伝統的な食文化である「和食」が世界的に認められ、平成25年にユネスコ無形文化遺産として登録されました。南北に長く、四季が明確な日本には多様で豊かな自然があり、そこで生まれた食文化もまた、これに寄り添うように育まれてきました。その貴重な食文化を末永く継承していくことが重要となっています。

テーマ	45. 災害時(危機管理時)の栄養と食生活
内容	<p>平成7年阪神淡路大震災、平成12年北海道有珠山噴火、平成23年東日本大震災、平成28年熊本地震と、自然災害の発生は予想もしないスケールで住民の生活に不安と衝撃を与えます。また近年は地震や津波ばかりではなく、平成28年8月に起きた南富良野町の大型台風による河川の氾濫など、浸水による災害も多くなっています。災害時から身体を守るための栄養・食生活について解説します。</p>

テーマ	46. 将来は健康づくりの伝道師、管理栄養士の仕事と役割
内容	<p>行政に携わる管理栄養士の仕事、例えば乳幼児の健診、食育の推進や妊産婦に対する栄養指導などによって、食生活改善を促す業務や、各自治体の優先的な健康・栄養課題を健診等の結果や各種健康に関する調査結果から、健康課題を明確化し、その解決に向け、社会的な健康づくりを推進する役割と業務内容について紹介します。</p>

テーマ	47. よく見てね、加工食品パッケージ 表示のされた栄養成分、その活用と健康づくり！
内容	<p>加工食品に表示された栄養成分表示について正しく理解し、自身に合った食品選択を実践できることが、生涯の健康づくりに役立つことに気付く。さらに、自分以外の個々人が生涯の健康づくりを進めていくために栄養成分表示の活用が実践できるよう、社会に広く情報発信すること、健康づくりの環境整備を行うことの重要性を学びます。</p>

テーマ	48. 様々な施設で働く管理栄養士、その役割と仕事について
内容	<p>管理栄養士の活躍の場は、多岐にわたります。例えば、病院、介護老人保健施設、特別養護老人ホームなどの福祉施設、保育所、栄養教諭、行政機関などが挙げられます。それぞれ、人の栄養や食事の管理を行う主要部分は共通していますが、対象者によって、業務内容は異なっています。各施設における役割と業務内容について紹介します。</p>

テーマ	49. 道産食材が持つ力
内容	<p>近年、第7の栄養素としてファイトケミカルの働きが注目されています。ファイトケミカルとは、野菜や果物に含まれる色・香り・苦み・辛みなどの化学成分を指し、生体調節機能を有することで知られています。北海道には生活習慣病予防など様々な機能を発揮する食材が豊富にあります。講義では道産食材を紹介しながら含まれる成分や機能、メカニズムについて解説します。</p>

テーマ	50. 栄養素にも相性が？組み合わせを知って賢く食べる！
内容	<p>食事をする際、意識していることはありますか？バランスよく！野菜をたくさん！といっても日々続けていくのは難しいことだと思います。しかし、食材の組み合わせ次第では、栄養素の吸収率がアップし、限られた食事から効率的に栄養素を摂ることができます。講義では栄養素の吸収メカニズムに触れつつ相性の良い栄養素の組み合わせについて解説します。</p>

テーマ	51. おいしい給食ができるまで
内容	<p>小学校・中学校で毎日食べてきた給食は、きっとおいしかったと思います。給食がおいしく出来上がるまでには、献立作成や発注・検品、十分な衛生管理、調理などたくさんの準備工程を経て出来上がっています。おいしい給食ができるまでの流れについてお話します。</p>

テーマ	52. 妊娠前から妊娠期の食事と次世代の健康
内容	<p>母親や父親の食習慣や栄養の状況が、実は子供の健康状態や病気のリスクにも関わっていることがわかってきました。どのような栄養状態になると子供にどのような影響が起こるのか、解説します。</p> <p>将来、母親や父親になるかもしれない方々にとって望ましい食生活についても探っていきます。</p>

テーマ	53. 野菜や果物の魅力と食べ方
内容	<p>野菜や果物を普段から食べていますか？また、どれくらい食べたら良いかを知っていますか？野菜や果物を作ってくださった方々に感謝するとともに、野菜や果物の素晴らしいパワーを知って食生活に取り入れていく方法をお伝えします。</p>

テーマ	54. 食中毒とその予防について
内容	<p>食中毒は、本来は食品に含まれてはいけない物質を摂食することにより発生する、食による健康被害のひとつです。食中毒の原因を理解することは、危害発生の予防につながります。近年の食中毒発生事例から傾向などを紹介し、あわせて予防法について解説します。</p>

基礎教育科目・専門基礎教育科目

テーマ	55. 英語の正体
内容	<p>日本語には、外国語由来の外来語がたくさんあります。</p> <p>みなさんが英語本来のことばだと思っているものにも英語から見た外来語が多くあり、外来語なしに現在の英語の姿はありえません。そして、今も英語は外国語を取り入れ続けています。単語の側面から英語の正体を探ります。</p>
テーマ	56. 表面筋電位の活用
内容	<p>人間が運動した(筋肉が収縮する)際に発生する筋電位を皮膚表面で計測した表面筋電位は、非侵襲的に計測できる手軽さから、スポーツ、リハビリテーション、人間工学などの領域で活用されています。最近では、ロボットスーツやパワードスーツ、電動義手といったSFの世界の技術が現実に登場して世間を賑わしていますが、これらの動作にも表面筋電位が深く関わっています。本講義では、筋電位がどのようなものなのか解説し、表面筋電位がどのように活用されているか事例を交えて紹介します。</p>

【お申込み・問い合わせ先】

札幌保健医療大学 進路支援課

〒007-0894

札幌市東区中沼西4条2丁目1番15号

TEL:(011)792-3350 FAX:(011)792-3358

<https://www.sapporo-hokeniryuu-u.ac.jp>

email: public@sapporo-hokeniryuu-u.ac.jp