



札幌保健医療大学

保健医療学部

看護学科・栄養学科

2019年度

出張講義 プログラム

札幌保健医療大学 出張講義テーマ一覧

看護・栄養全般に関する内容の出張講義をいたします。以下の通り出張講義のテーマを提示いたしましたが、看護・栄養に関するものでしたら、どのような内容でも気軽にご相談ください。

看護学科

看護全般、看護への理解を深めるための講義

テーマ名	1. 看護師の仕事
講義内容	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。
テーマ名	2. 看護師・保健師・助産師の仕事と資格の取り方
講義内容	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。
テーマ名	3. 大学で看護を学ぶ意味
講義内容	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。

テーマ名	4. 寝る子は育つ？！
講義内容	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？

テーマ名	5. すこやかな肌を保つための体の洗い方
講義内容	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？

テーマ名	6. 救える命、救う技
講義内容	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の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。

テーマ名	7. 触って分かるからだのサイン
講義内容	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。



テーマ名	8. 病気と一生付き合うための看護師の技
講義内容	<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>

テーマ名	9. 命の終わりを支える
講義内容	<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>

テーマ名	10. 「バイタルサイン」を測定してみよう
講義内容	<p>バイタルサイン(vital signs)とは生命兆候であり、「生きている状態を示す、身体から出ているサイン」のことです。具体的には、体温、脈拍、呼吸、血圧、意識等があります。</p> <p>この生きているあかしともいえるバイタルサインを測定したり、解釈したりする力は看護師として必須の能力です。看護学生としても、まずはじめに学習する内容です。看護師は実際に手で触れたり補聴器を用いたりしてこれらを正確に測定し、看護を受ける人の状態を判断して援助していきます。実際にどのようにして測定していくのか体験してみませんか。</p>

テーマ名	11. 子どもを知ろう！成長・発達する子どもたち
講義内容	子どもは大人とは違います。では、子どもの心や身体は、どのように成長していくのでしょうか？高校生の皆さんも幼い頃を思い出しながら、自分の成長を振り返ってみましょう。

テーマ名	12. 病気とともに生活する子どもたち
講義内容	内服が必要だったり、症状を観察しなければならなかったりと、病気とともに生活している子どもたちはたくさんいます。子どもたちにとって、病気とともに生活するとはどういうことなのかをお伝えします。

テーマ名	13. 子どもの事故防止
講義内容	子どもの事故の現状、子どもの発達の特徴などから、子どもの事故防止にはどのようなことができるのか、一緒に考えてみましょう。

テーマ名	14. 子どもにとって死とは？
講義内容	生きたくても生きられずに、この世を去った子どもたちとの出会いから、子どもへのいのちの教育や子どもへのグリーフケアを実践しています。皆さんと子どもにとっての死について考えてみたいと思います。

テーマ名	15. あなたのライフスタイルは？
講義内容	<p>あなたは将来結婚して子どもを産むつもりでいますか？（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。</p> <p>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>

テーマ名	16. 看護職が行う子育て支援
講義内容	<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たばかりの赤ちゃんでさえ、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>

テーマ名	17. 加齢による変化を知ろう
講義内容	<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>

テーマ名	18. 精神看護学って何？
講義内容	<p>みなさんは、精神看護学と聞いてどのようなことをイメージしますか。</p> <p>この講義では、3つの視点から「精神看護学って何？」を学びます。一つ目は“精神障がい者”と呼ばれる方々が生活するうえでどのような困難を抱えていらっしゃるか体験談を通して理解していきます。二つ目は、精神障がい者の方が歴史的にどのような扱いをされてきたかを紹介します。最後は代表的な疾患についてお話いたします。この講義を通して少しでも精神疾患を患うということを考えるきっかけにしてほしいと思います。</p>

テーマ名	19. こころのスキルアップについて
講義内容	<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>

テーマ名	20. こちよいコミュニケーションとは
講義内容	みなさん、ちょっと考えてみてください。4人掛けのテーブルがあります。担任の先生と自分のふたりです。どの位置に座ると緊張が高くなり、どの位置に座ると落ち着いて話ができるでしょうか。コミュニケーションには言語的なコミュニケーションと非言語的なコミュニケーションがあります。この講義では、実際にいろいろな場面を体験しながら、お互いが心地よいと感じられるコミュニケーションについて、一緒に考えてみましょう。

テーマ名	21. 地域のつながりを生かした看護活動について
講義内容	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。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。健康に関係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。

テーマ名	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？～
講義内容	皆様のご家庭で、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”を支援するとしても心強く素敵な看護師です。在宅看護、訪問看護師についてお話しします。

テーマ名	23. 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
講義内容	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します。

<p>テーマ名</p>	<p>24. 管理栄養士の仕事と資格取得について</p>
<p>講義内容</p>	<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ます。</p>
<p>テーマ名</p>	<p>25. おいしさを感じる私達のからだの仕組み</p>
<p>講義内容</p>	<p>私たちは毎日何かを食べないと活動できない身体を持っています。食物には、私たちの身体とは構造の違う性質のものもありますがそれらを栄養として取り込み、体内で必要な物質に変えて、活動のエネルギーや身体を作り、身体の調子を整えたりしています。そんな私達の生命活動のためにも、食事のおいしさは重要です。おいしさは、身体だけではなく心も豊かにしてくれます。ところで、皆さんは毎日の食事のおいしさを感じるのには身体のどこだと思いますか？そんなことは、「毎日食事をしているのでわかります」と思うかもしれませんが。あなたはどれだけ正確に味を感じることができるのでしょうか？！実験を通して体験してみましょう。</p>
<p>テーマ名</p>	<p>26. 食行動の心理学 ～感情は食事の摂取と関係があるのか～</p>
<p>講義内容</p>	<p>食行動とは、食に関する様々な人間の行動の事です。様々な感情は人間の行動にきわめて重要な影響を与えています。食物を食べる(摂食)という状況にも感情の影響があると考えられていますが、はっきりとしたことは解明されていません。もっと研究されることが望まれる分野です。ダイエットのために食事量を減らして病気になったり、ドカッと食べてしまったり、食行動と感情の関係について様々な研究の例をもとに考えます。日常的な行動のために意識されずに行っている食行動について、一緒に考えてみましょう。</p>

テーマ名	27. 栄養ってなんだろう
講義内容	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ます。

テーマ名	28. 病気治療と栄養
講義内容	皆さんも熱がでたり、風邪をひいたりと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。

テーマ名	29. 筋肉と栄養のかかわり
講義内容	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。

テーマ名	30. 適塩生活で予防と改善『生活習慣病』
講義内容	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溢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。

テーマ名	31. 正しいダイエット方法とは？
講義内容	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。

テーマ名	32. 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～
講義内容	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？ 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？ 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。

テーマ名	33. おいしさについて
講義内容	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？ おいしい、まずい、甘い、しょっぱい、辛いなど、色々あることでしょう。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。

テーマ名	34. 調理の科学について
講義内容	あなたの得意料理は何ですか？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？おいしい料理を作るコツ（調理の科学）について、一緒に考えてみましょう。

テーマ名	35. 食品の3つの機能と健康の関わり
講義内容	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。

テーマ名	36. 食育って、なあに？
講義内容	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お話します。

テーマ名	37. 「地産地消型食生活」のすすめ！！
講義内容	「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。

テーマ名	38. フードファディズムと健康食品について —あなたはメディアに惑わされていませんか—
講義内容	<p>これまで我が国では、国が認める特定保健用食品（トクホ）と栄養機能食品以外にその他の健康食品の定義がなかったことから、剤形が薬のようですが、一般食品の範疇に位置付けられていました。その中で、個人的体験や過大なコマーシャルが氾濫し、一般消費者は特定のいわゆる健康食品を過大に信用し、自分の健康増進につながると過信する（フードファディズム）事例が今なお多くみられています。</p> <p>一方、2015年4月1日付けで新しい食品表示制度が施行されました。その中の目玉として誕生したのが機能性表示食品制度でした。この制度の狙いの一つは、粗悪で詐欺まがいな商品や、エビデンスが明確でない商品を排除することと理解されています。また、北海道にはこの制度に先行したヘルシーDo商品もあります。講義では日常の食生活の重要性を踏まえた機能性表示食品との付き合い方について解説したいと思います。</p>

テーマ名	39. 栄養学の歴史から学ぶこと-食と病気の関連性-
講義内容	<p>今日、食べることの大切さを知らない人は誰一人いないと思います。一方、偏った食事・過食が原因で、特定の病気になることも知っているといます。実際に、日本人の死亡原因のトップ4は、がん、心疾患、肺炎（誤嚥性肺炎含む）、脳血管障害で全体の65%を占めますが、これらの疾患は食生活と関連深いと考えられています。現代社会においては考えて食べることが再認識されているといえます。</p> <p>一方、人類の長い歴史の中で、とりわけ特定のビタミン・ミネラルが不足あるいは欠けた食事により発症した病気はいくつもあります。リアルタイムでは難病・不治の病とされ原因不明の病気でした。当時は、医師が栄養学もしていた時代ですが、激しい論争の中で多くの研究の積み重ねがありました。その研究は、時の学会や国の権力者との軋轢の中で展開されてきました。このような歴史的経過の中で3大栄養素に加えビタミン類、ミネラル類が追加され、近年わが国では食物繊維も追加されました。講義ではこのような先人の研究成果に踏まえ現代社会の食と病気の問題について解説したいと思います。</p>



基礎教育科目・専門基礎教育科目

大学で、基礎教育科目、専門基礎教育科目を教えている教員も出張講義を行います。

テーマ名	40. 英語の正体
講義内容	日本語には、外国語由来の外来語がたくさんあります。 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ません。そして、今も英語は外国語と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。

テーマ名	41. 表面筋電位の活用
講義内容	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。

【お申込み・お問い合わせ先】

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

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

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