

# HA. 健康(医療・健康)(DVD)

松江	浜田	分類番号	区分	番組名	内容	実時間
●		HA2011-001	B-3	きょうの健康 食で健康づくり! おいしく食べよう“減塩”メニュー	1日の食塩摂取量は、男性で9グラム未満、女性7.5グラム未満が目安。しかし、日本人の1日の食塩摂取量の平均は目安を上回っているのが現状だ。塩分の取りすぎは、脳卒中や胃がんのリスクを高める。健康づくりのための減塩メニューの作り方・味付けを紹介する。(餐場直美)	15
		HA2011-002	B-3	きょうの健康 食で健康づくり! 栄養バランスとれていますか?	栄養バランスの点では一汁三菜が理想的だが、人によっては調理が大変で毎食用意するのは難しい場合もある。簡単な調理で栄養バランスの良い一汁一菜のメニューを紹介する。(餐場直美)	15
		HA2011-003	B-3	きょうの健康 食で健康づくり! 野菜を十分とっていますか?	野菜不足によってビタミンやミネラル、食物繊維などが不足し栄養のバランスが悪くなると、免疫の働きが低下し、病気にかかりやすくなる。野菜不足の解消のための簡単メニューを紹介する。(餐場直美)	15
		HA2011-004	B-3	きょうの健康 食で健康づくり! 肉をとって栄養バランス改善	肉類の平均摂取量は、15～19歳が最も多く、それ以降は減る傾向にあり、40歳代を境にして、肉類よりも魚介類の摂取量のほうが多くなる。魚とは違う栄養素が豊富に含まれる肉を使った簡単メニューを紹介する。(餐場直美)	15
●		HA2011-007	B-3	きょうの健康 子どもの行動が気になるとき ①場の雰囲気がかめない	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。(榎原陽一)	15
●		HA2011-008	B-3	きょうの健康 子どもの行動が気になるとき 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。(榎原陽一)	15
●		HA2011-009	B-3	きょうの健康 子どもの行動が気になるとき 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。(榎原陽一)	15
●		HA2011-010	B-3	きょうの健康 Q&A 子どもの行動が気になるとき	「子どもの行動が気になるとき」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、発達神経学が専門の榎原陽一さんが答える。(榎原陽一)	15
●		HA2012-001	B-3	きょうの健康 運動で健康 ハイキングをはじめよう	今、人気のハイキング。しかし、運動不足の人や初心者が、いきなり無理をするとトラブルの原因に。今回は、ハイキング初心者の注意点や安全に楽しむコツについて、慶應義塾大学准教授の勝川史憲さんと専任講師の野口和行さんに学ぶ。(勝川史憲・野口和行)	15
●	●	HA2013-013	A-3	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、もと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。(野村総一郎)	15
●	●	HA2013-014	A-3	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」。うつ病というと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、認知症との区別にも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
●	●	HA2013-015	A-3	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。「きちょうめんできじめ、自分を責めてしまう人がある。」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。現代型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
●	●	HA2015-010	B-3	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歳の子どもの例を紹介する。(福島邦博・浜中博久・久田直子)	15
●	●	HA2015-011	B-3	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。(福島邦博・浜中博久・久田直子)	15
●	●	HA2015-012	B-3	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も難聴になる恐れがある。高齢者が、老化による難聴と違って放置しておき、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。(小川郁・桜井洋子)	15
●	●	HA2015-013	B-3	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。(石井正則)	44

松江	浜田	分類番号	区分	番組名	内容	実時間
		HA2016-002	B-3	きょうの健康 正しく理解 高血圧 なぜ血圧が高くなる？	日本国内の高血圧患者は、約4,300万人。高血圧はれっきとした病気だ。放置しておく、症状のない間に病気が進むため「サイレントキラー」とも呼ばれる。 第1回目は、高血圧の原因や分類、血圧が上がるしくみ、そして高血圧が影響を与える病気について、大阪大学大学院教授の楽木さんにお話を伺う。(楽木宏実・藤田朋子・桜井洋子)(字幕・手話付き 選択可能)手話表現者:皆川愛	15
		HA2016-003	B-3	きょうの健康 正しく理解 高血圧 血圧を下げる食事・運動	血圧を下げるための生活習慣の改善で、まず基本になるのが減塩。そして減量、運動、節酒などがある。それぞれを改善することで、上の血圧を4〜5ミリ下げられる。日本は食塩摂取過剰国で、1日に男性は11.1グラム、女性は9.4グラムの食塩相当量をとっている。高血圧の人の目標値は1日6グラム未満だ。減塩に効果的な食事の工夫や、血圧を下げる運動について、楽木さんからお話を伺う。(楽木宏実・藤田朋子・桜井洋子)(字幕・手話付き 選択可能)手話表現者:皆川愛	15
		HA2016-004	B-3	きょうの健康 正しく理解 高血圧 自分の血圧を知ろう	3日目のテーマは「自分の血圧を知ろう」。高血圧の治療には、まず自分の血圧を知ることが大事だ。現在は、診察室で測る「診察室血圧」よりも家庭で測る「家庭血圧」を大事にしている。診察室血圧に比べて家庭血圧は、平均で5低い値だ。番組では、正しい血圧の測り方や測る時間などについて解説する。(楽木宏実・グッチ裕三・桜井洋子)(字幕・手話付き 選択可能)手話表現者:皆川愛	15
		HA2016-005	B-3	きょうの健康 正しく理解 高血圧 血圧を下げる薬	4日目のテーマは「血圧を下げる薬」。高血圧患者4,300万人のうち、病院にかかっているのは約半数。適切に血圧管理ができていないのは約500万人。血圧を下げる第一の手段は生活習慣の改善だが、それでも難しい場合は降圧剤を服用する。降圧剤が血圧を下げるしくみや、副作用について解説する。(楽木宏実・グッチ裕三・桜井洋子)(字幕・手話付き 選択可能)手話表現者:皆川愛	15
		HA2016-006	B-3	きょうの健康 心筋梗塞を防ぐ1 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。(安田聡・彦麻呂)	15
		HA2016-007	B-3	きょうの健康 心筋梗塞を防ぐ2 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。(安田聡・彦麻呂)	15
		HA2016-008	B-3	きょうの健康 心筋梗塞を防ぐ3 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。(安田聡・松村邦洋)	15
		HA2016-009	B-3	きょうの健康 心筋梗塞を防ぐ4 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。(安田聡・松村邦洋)	15
		HA2017-002	B-3	きょうの健康 乳がん徹底解説 早期発見	「乳がん徹底解説」と題して、4回にわたり乳がんについて解説する。第1回目は「早期発見」について。現在、乳がんになる人は増加しており、年間8万人以上が発症している。乳がんは早期発見と適切な治療で治る可能性が高いため、初期の段階でがんを見つけることはとても大事だ。早期発見のポイントをがん研有明病院の岩瀬拓士医師に伺う。(岩瀬拓士)(字幕・手話付き 選択可能)手話表現者:皆川愛	15
		HA2017-003	B-3	きょうの健康 乳がん徹底解説 手術と乳房再建	第2回目は「手術と乳房再建」について。乳がんの完治を目的とした手術には、乳房を温存する方法と完全に切除する方法がある。また最近では、乳房再建が保険適用となり、全摘してから再建をする人も増えた。各手術の適用の範囲やそれぞれのメリットとデメリット、乳房再建方法の種類について、がん研有明病院の岩瀬拓士医師にお話を伺う。(岩瀬拓士)(字幕・手話付き 選択可能)手話表現者:皆川愛	15
		HA2017-004	B-3	きょうの健康 乳がん徹底解説 個別化する薬の治療	第3回目は「個別化する薬の治療」について。乳がんの主な薬物療法には「ホルモン療法」「化学療法」「分子標的療法」がある。乳がんはタイプにより効薬や組み合わせが決まっている。その人のがんのタイプに合わせて、薬を組み合わせる治療するのが「個別化」だ。乳がんの薬物療法について、がん研有明病院の大野真司医師にお話を伺う。(大野真司)(字幕・手話付き 選択可能)手話表現者:皆川愛	15
		HA2017-005	B-3	きょうの健康 乳がん徹底解説 再発したときの治療	第4回目は「再発したときの治療」について。乳がんは術後の生存期間が比較的に長いのだが、早期から転移を起こしやすいため、手術でがんを取り除いても再発の可能性がある。再発したときの治療法について、がん研有明病院の大野真司医師にお話を伺う。(大野真司)(字幕・手話付き 選択可能)手話表現者:皆川愛	15
		HA2017-006	A-3	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で暮らす	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
		HA2017-007	A-3	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
		HA2017-008	A-3	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。(遠藤英俊・柴田理恵・城戸真亜子)(この番組は、平成27年7月14日に生放送されたものです。)	49
		HA2017-009	A-3	認知症キャンペーン 認知症介護 わたしたちができること	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

松江	浜田	分類番号	区分	番組名	内容	実時間
●	●	HA2017-010	B-3	きょうの健康 夏の急病を避け！ 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
●	●	HA2017-011	B-3	きょうの健康 夏の急病を避け！ 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
●	●	HA2018-008	B-3	きょうの健康 うつ病 信頼できる最新治療1 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。(渡辺衛一郎・岩田まこ都・黒沢保裕)	15
●	●	HA2018-009	B-3	きょうの健康 うつ病 信頼できる最新治療2 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。(杉山暢宏・岩田まこ都・黒沢保裕)	15
●	●	HA2018-010	B-3	きょうの健康 うつ病 信頼できる最新治療3 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。(齊藤卓弥・岩田まこ都・黒沢保裕)	15
●	●	HA2018-011	B-3	きょうの健康 うつ病 信頼できる最新治療4 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。(渡辺衛一郎・岩田まこ都・黒沢保裕)	15
●		HA2019-001	B-3	きょうの健康 敬老の日特集 ロコモティブシンドローム あなたはロコモ？	健康長寿は多くの人の願いが、それを阻む原因の1つがロコモティブシンドローム(ロコモ)だ。日本語では運動器症候群とも呼ばれる。ロコモの原因や、ロコモかどうか調べるロコモ度テストの方法などについて伺う。(大江隆史・黒沢保裕・岩田まこ都)	15
		HA2019-002	B-3	きょうの健康 敬老の日特集 ロコモティブシンドローム 運動と食事で予防	ロコモティブシンドロームの2回目。ロコモを予防・改善するため、日本整形外科学会が推奨している簡単に行える運動を紹介する。また、栄養のバランスがとれた食事の内容について伺う。(大江隆史・黒沢保裕・岩田まこ都)	15
		HA2019-007	B-3	きょうの健康 総点検！目の健康 目がかぶる！？白内障 手術の選択	10月10日は目の愛護デー。今回は目の健康について考える4回シリーズ。1回目は、目の病気を早期発見する目的で、目の症状セルフチェックを行う。目の異常がないかチェックして、心配な症状があれば眼科を受診しよう。(大野京子・黒沢保裕・岩田まこ都)(字幕・手話付き 選択可能)手話表現者: 皆川愛	15
	●	HA2019-008	B-3	きょうの健康 総点検！目の健康 急増中！近視 最新情報	2回目のテーマは緑内障。緑内障は40歳代の20人に1人、70代では10人に1人がかかると言われる身近な病気だ。だが、自分では気づきにくく、自覚症状が出るのは症状が後期まで進んでからだという。失明の危険のある緑内障について伺う。(相原一・黒沢保裕・岩田まこ都)(字幕・手話付き 選択可能)手話表現者: 皆川愛	15
		HA2019-009	B-3	きょうの健康 総点検！目の健康 この症状 思い当れば目を検査！	3回目のテーマは白内障。白内障は年をとれば誰もがなる病気だという。最近では手術の技術が進歩して、日帰り手術も行われている。白内障の症状や、手術を受けるタイミングなどについて伺う。(相原一・黒沢保裕・岩田まこ都)(字幕・手話付き 選択可能)手話表現者: 皆川愛	15
		HA2019-010	B-3	きょうの健康 総点検！目の健康 なぜ気づかない！？緑内障	4回目のテーマは近視。コンピューターやスマートホンの普及で若い人たちの近視が増えている。しかも最近の研究では、近視が目の病気や失明の原因になるとわかり、対策が急がれている。子どもの近視を予防する最新研究と近視の治療法について伺う。(大野京子・黒沢保裕・岩田まこ都)(字幕・手話付き 選択可能)手話表現者: 皆川愛	15
●	●	HA2019-011	B-3	きょうの健康 命を守る！ストレス徹底対策1 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。(熊野宏昭・黒沢保裕・岩田まこ都)	15
●	●	HA2019-012	B-3	きょうの健康 命を守る！ストレス徹底対策2 体からリラックス	「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。(熊野宏昭・黒沢保裕・岩田まこ都)	15
●	●	HA2019-013	B-3	きょうの健康 命を守る！ストレス徹底対策3 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。(熊野宏昭・黒沢保裕・岩田まこ都)	15
●	●	HA2019-014	B-3	きょうの健康 命を守る！ストレス徹底対策4 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。(熊野宏昭・黒沢保裕・岩田まこ都)	15

松江	浜田	分類番号	区分	番組名	内容	実時間
		HA2020-001	B-3	きょうの健康 すっきり解消！ 睡眠の悩み 返上！「睡眠負債」	世界の主要国の平均睡眠時間は8時間30分だが、日本人は7時間22分とかなり短い。内訳を見ると5時間以下の人や5時間から6時間という短時間睡眠の人が増える傾向にある。睡眠不足がもたらす体への悪影響はどんなものがあるのか。睡眠不足を解消するための対策を伺う。出演者：三島和夫・黒沢保裕・岩田まこ都	15
		HA2020-002	B-3	きょうの健康 すっきり解消！ 眠の悩み 習慣を変えて 不眠を改善	睡眠問題で困っている日本人は3人に1人。眠りに入りづらい悩みを抱えている人は年代による違いはない。しかし、途中で目が覚めたり、早朝に目が覚めてしまうという人は、年代が上がることによって増えていく。不眠が続くことは体に悪影響を及ぼす。治療が必要な不眠とはどんな不眠なのか。そして自分でもできる不眠の改善方法を伺う。出演者：三島和夫・黒沢保裕・岩田まこ都	15
		HA2020-003	B-3	きょうの健康 すっきり解消！ 睡眠の悩み あなたも予備群？ 睡眠時無呼吸症候群	睡眠中に一時的に呼吸がとまって、眠っていても熟睡できない睡眠時無呼吸症候群。日中の活動に大きな影響を及ぼすと言われている。睡眠時無呼吸症候群の人は、交通事故を経験している割合が普通の人と比べると、3.5倍というデータもある。原因は何か、どんな人がなりやすいのか。改善方法や治療法について伺う。出演者：平田幸一・黒沢保裕・岩田まこ都	15
		HA2020-004	B-3	きょうの健康 すっきり解消！ 睡眠の悩み 不快！ むずむず脚症候群	夜、布団に入ると、あしの中がむずむずしてきて、なかなか眠れない。そんな症状をストレスレグ症候群、一般的にはむずむず脚症候群という。日本人では4パーセントの人にみられ、男性よりも女性に多く、年齢が上がるとつれて有病率が上がる。ドパミンという神経の伝達物質の機能障害と考えられている。症状を改善させるためのポイントなどを伺う。出演者：平田幸一・黒沢保裕・岩田まこ都	15
		HA2020-009	B-3	きょうの健康 そのめまい耳のトラブル！？ まさか？メニエール病	めまいの主な原因は耳の異常、脳の病気、高血圧や糖尿病等の全身の病気など、さまざまなことが考えられる。今回は耳の異常から起こるめまいについて3回シリーズで紹介。1回目は「まさか？メニエール病」。メニエール病は、めまいのほかに耳鳴りや難聴、耳がつかった感じを伴うのも特徴で、進行すると耳が聞こえなくなることもあるため適切な治療が必要だ。特徴や治療の流れについて専門家に伺う。(室伏利久・黒沢保裕・岩田まこ都)	15
		HA2020-010	B-3	きょうの健康 そのめまい耳のトラブル！？ 気になる短いめまい	めまいの主な原因は耳の異常、脳の病気、高血圧や糖尿病等の全身の病気など、さまざまなことが考えられる。今回は耳の異常から起こるめまいについて3回シリーズで紹介。2回目は「気になる短いめまい」。耳に異常があっても起こるめまいの中で最も多いと言われている「良性発作性頭位めまい症」について、症状や治療方法を専門家に伺う。(室伏利久・黒沢保裕・岩田まこ都)	15
		HA2020-011	B-3	きょうの健康 そのめまい耳のトラブル！？ 激しいめまい	めまいの主な原因は耳の異常、脳の病気、高血圧や糖尿病等の全身の病気など、さまざまなことが考えられる。今回は耳の異常から起こるめまいについて3回シリーズで紹介。3回目は「激しいめまい」について。内耳の奥にある前庭神経に異常があると起こる前庭神経炎は、強いめまいと吐き気を生ずるため飲食が困難になり、入院でも治療となるケースが多い。症状や治療について専門家に伺う。(室伏利久・黒沢保裕・岩田まこ都)	15
		HA2021-001	B-3	きょうの健康 放置しないで 耳鳴り 原因は何？	耳鳴りは65歳以上の約30パーセントが経験している不快な症状だ。しかし本人以外にはわからないため、これまでは有効な治療法が見つからないこともあった。それが近年、検査技術の進歩や脳の研究の進歩により、治療法の選択肢が増えてきている。1日目は耳鳴りの原因について解説する。(字幕・手話付き 選択可能)手話表現者：佐沢静枝(神崎晶／黒沢保裕／岩田まこ都)	15
		HA2021-002	B-3	きょうの健康 放置しないで 耳鳴り 最新治療	2日目は、耳鳴りの最新治療について解説する。何らかの疾病によって耳鳴りが起きている場合には、その疾病の治療を行うが、耳鳴りの最大の原因である加齢による難聴が原因の場合、最初に行われるのは「教育的カウンセリング」だ。この教育的カウンセリングによって、患者は耳の仕組みや耳鳴りのメカニズム、治療法などを学習する。また、補聴器による治療や人工内耳といった治療法も紹介する。(字幕・手話付き 選択可能)手話表現者：佐沢静枝(神崎晶／黒沢保裕／岩田まこ都)	15
		HA2021-003	B-3	きょうの健康 長引かせない！腰痛対策 どのタイプ？	腰痛対策を解説する4回シリーズ。1日目は、あなたの腰痛が危険な腰痛か、危険ではないが長引くタイプかなど、腰痛の種類を確認する。それによって対処方法が変わってくるから。番組内で腰痛の危険度をチェックすることができるので、腰痛のある人はぜひチェックしてみてください。(矢吹省司／永井伸一)	15
		HA2021-004	B-3	きょうの健康 長引かせない！腰痛対策 脊柱管狭さく症と椎間板ヘルニア	2日目は、脊柱管狭さく症と椎間板ヘルニアについて解説する。この2つの病気には、自然に治まるタイプと手術が必要になるタイプがあり、まず、どちらのタイプかを見極める必要がある。その上で、手術には合併症の危険もあるので、自分の病状に合った治療法を決めることが大切だ。(矢吹省司／永井伸一)	15
		HA2021-005	B-3	きょうの健康 長引かせない！腰痛対策 あきらめないで！慢性腰痛	3日目は、慢性腰痛について解説する。腰痛は3か月以上痛みが続くと慢性腰痛と呼ばれ、痛みが長引くことが多い。長引く原因はストレスなど精神的な要因だ。痛みが長引く理由を知り、断ち切る対処法を学ぶ。(矢吹省司／永井伸一)	15
		HA2021-006	B-3	きょうの健康 長引かせない！腰痛対策 ほどよく運動！腰にやさしい生活	4日目は、症状に合わせた体操や生活上の注意点を解説する。腰痛のある人は日々の生活の中で、知らないうちに腰に負担をかけていることが少なくない。腰痛を防ぐ正しい姿勢や体の動かし方、腰痛改善に役立つ運動などを学習する。(矢吹省司／永井伸一)	15
		HA2021-010	B-3	きょうの健康 しびれと痛みの原因は？ 手指のトラブル対処法 服のボタンがかけづらい！ 手根管症候群	4回シリーズで手や指のしびれや痛みについて特集する。1回目は手根管症候群。手や指がしびれて、衣服のボタンがかけづらくなる病気だ。この病気の特徴は、親指から薬指にかけてしびれや痛みが起こり、小指には症状が起こらないことだ。原因と対策、注意したほうがよい人などを教わる。(三浦俊樹・永井伸一・岩田まこ都)	15
		HA2021-010	B-3	きょうの健康 しびれと痛みの原因は？ 手指のトラブル対処法 小指がしびれて痛い！ 肘部管症候群	2回目は肘部管(ちゅうぶかん)症候群。小指がしびれて痛む病気だ。放っておくと、細かい作業や箸を使うことが難しくなり、日常生活に支障が出てしまう。この病気になりやすい人の特徴やセルフチェックの方法などを教わる。(三浦俊樹・永井伸一・岩田まこ都)	15
		HA2021-010	B-3	きょうの健康 しびれと痛みの原因は？ 手指のトラブル対処法 スマートフォンの使い過ぎ？ ドケルバン病	3回目はドケルバン病。スマートフォンを片手で操作し続けると、親指の付け根が痛くなることがある。この痛みはスマートフォン・サムと呼ばれ、ドケルバン病の症状だ。ドケルバン病は腱鞘炎の一種で、パソコン操作や指を使う楽器演奏を長時間行うことでも起こる。この病気のチェック方法や治療法を教わる。(三浦俊樹・永井伸一・岩田まこ都)	15

松江	浜田	分類番号	区分	番組名	内容	実時間
●	●	HA2021-010	B-3	きょうの健康 しびれと痛みの原因は？ 手指のトラブル対処法 いつのまにか関節が変形！ 変形性指関節症	4回目は変形性指関節症。最初は指の関節が少し腫れる程度でも、放置すると激痛や指の変形が起こるといふ変形性指関節症。変形の起こる関節によって、ヘバーデン結節や母指CM関節症などという病名もある。この病気を起こしやすい人の特徴や治療法について教わる。(三浦俊樹・永井伸一・岩田まこ都)	15
●	●	HA2022-003	B-3	きょうの健康 頭痛！コロナ過の最新対策 ステイホームによる頭痛	コロナ禍でステイホームを強いられる中、環境の変化から頭痛を発生する人が増えている。ふだんから片頭痛を起こしやすい人は、環境の変化に敏感な人が多く、ステイホームの状況からストレスが増え、片頭痛の発症が増えてしまっている。また、ふだん会社に出社している人は、自宅の机やイスで長時間仕事をする事で、肩や首が凝って緊張型頭痛を発生してしまうという。(字幕・手話付き 選択可能)手話表現者: 那須映里/出演者: 五十嵐久佳・白鳥哲也・岩田まこ都)	15
		HA2022-004	B-3	きょうの健康 頭痛！コロナ過の最新対策 困ってませんか？“マスク頭痛”	コロナ禍で頭痛が増えた人や悪化した人の中には、マスクが原因のケースがある。例えば、マスクの中は酸素が少なくなり二酸化炭素が増えるため、酸素を体内に送ろうと血管が拡張する。それが頭痛を起こすことがある。ほかにも、マスクの不快感や耳にかけるひもの圧迫などが頭痛の原因になるという。(字幕・手話付き 選択可能)手話表現者: 那須映里/出演者: 五十嵐久佳・白鳥哲也・岩田まこ都)	15
●	●	HA2022-005	B-3	きょうの健康 “ひきこもり”総力特集 ひきこもり 実像に迫る	今週のテーマは「ひきこもり」。1回目はひきこもりの実情について伺う。現在、ひきこもっている人は全国で100万人を超える。ひきこもりは病気とは認定されていないが、高齢の人も多く、いわゆる8050(はちまるごーまる)問題として社会問題にもなっている。また、ひきこもっている人にはうつ病などの病気が関わっていることも多い。ひきこもりが長期化しないよう、早めに「ひきこもり地域支援センター」などに相談しよう。(九州大病院講師 加藤隆弘・白鳥哲也・岩田まこ都)	15
●	●	HA2022-006	B-3	きょうの健康 “ひきこもり”総力特集 ゲーム障害とひきこもり	ひきこもりの2回目は、ゲーム障害とひきこもりについて考える。ゲーム障害とは、ゲームに熱中し、利用時間をコントロールできなくなり、日常生活に支障を来すことだ。ゲームに熱中するあまりひきこもりになり、ひきこもるから余計にゲームにはまるといふ悪循環に陥りやすい。ゲーム障害について、事例をもとに専門家に伺う。(国立病院機構久里浜医療センター院長 樋口進・白鳥哲也・岩田まこ都)	15
●	●	HA2022-007	B-3	きょうの健康 “ひきこもり”総力特集 家族ができること	ひきこもりの3回目は、ひきこもっている人の家族ができることを教えていただく。ひきこもりは、本人だけでなく家族にとってもつらいもの。特に親は悩むことが多い。また、ひきこもりの背景には親子関係の問題がある場合も多く、関係改善がひきこもりの解決につながる場合もあるという。親はひきこもる子どもに、どう対応するのがよいのか？ドラマ立ってで学習する。(九州大病院講師 加藤隆弘・白鳥哲也・岩田まこ都)	15
●	●	HA2023-007	B-3	きょうの健康 意外なきっかけで発症 大人のアレルギー 食物アレルギー	大人の食物アレルギーは、原因の半数以上が野菜や果物によるもので、花粉症との関わりが深いことがわかってきた。野菜や果物に含まれているアレルゲンと花粉のアレルゲンが似ているため、免疫細胞が過剰反応してしまうからだ。発症のメカニズムと対処方法を紹介する。(福富 友馬/白鳥 哲也/岩田 まこ都)	15
●	●	HA2023-008	B-3	きょうの健康 意外なきっかけで発症 大人のアレルギー 薬剤アレルギー	薬剤アレルギーは市販薬でも発症することがある。発症例が多いのは解熱鎮痛薬だ。症状はじんましんや腫れだけでなく、時には呼吸困難などのアナフィラキシーを起こすこともあり、死亡することさえある。薬剤アレルギーの検査方法や治療法なども紹介する。(猪又 直子/白鳥 哲也/岩田 まこ都)	15
●	●	HA2023-009	B-3	きょうの健康 意外なきっかけで発症 大人のアレルギー アナフィラキシー	アナフィラキシーとは、蜂の毒や食物が原因で、原因にさらされてから数分から数時間で複数の臓器に症状が出る、全身性のアレルギー反応だ。時には血圧の低下や意識障害を起こすこともあり、死亡の危険もある。アナフィラキシーの原因となる意外な物質や、対処方法などを紹介する。(猪又 直子/白鳥 哲也/岩田 まこ都)	15
●	●	HA2023-010	B-3	きょうの健康 意外なきっかけで発症 大人のアレルギー Q&A あなたの疑問に答えます	視聴者からの質問に専門家が答えるQ&A。今回は「バラ科の果物(モモ、リンゴなど)を食べると目や耳のなかもかゆくなり、喉もイガイガする。その原因と対策が知りたい」という質問など、全部で4つの質問に答える。(福富 友馬/白鳥 哲也/岩田 まこ都)	15
	●	HA2024-004	B-3	きょうの健康 豊かな人生の処方せん いざという時の家庭の医学 切り傷徹底対策	日常生活の中で指や手を切ってしまった時、あなたはどんな処置を行っているだろうか？最新の対処方法を行うと、より早く、悪化させることなく治療できるという。最新の対処法について専門家に伺うとともに、応急処置をして様子を見る場合と救急車を呼んだ方がいい場合の見極め方なども教えていただく。(小川令・佐藤龍文・岩田まこ都) (字幕・手話付き 選択可能)手話表現者: 皆川愛	15
	●	HA2024-005	B-3	きょうの健康 豊かな人生の処方せん いざという時の家庭の医学 やけどの応急処置	やけどは適切に対処しないと、治療に時間を要したり、大きな傷痕が残ることもあるという。では、どんな応急処置が適切なのだろうか？応急処置が早いほど治りがよくなるとも言われているので、すぐ対応できるよう、最新の処置の方法を覚えよう。(小川令・佐藤龍文・岩田まこ都) (字幕・手話付き 選択可能)手話表現者: 皆川愛	15
		HA2024-006	B-3	きょうの健康 豊かな人生の処方せん いざという時の家庭の医学 あざの対処法	気付かないうちにできていることが多い「あざ」。放っておいても自然に治ることも多いが、中には病気が心配されるあざもある。あざを早く治すための対処方法や、注意が必要なあざの見分け方について教えていただく。(小川令・佐藤龍文・岩田まこ都) (字幕・手話付き 選択可能)手話表現者: 皆川愛	15
●	●	HA2024-007	B-3	きょうの健康 豊かな人生の処方せん 男性にも知ってほしい！更年期のこと 女性の更年期 症状は100以上？	更年期障害という言葉は有名だが、女性でもその内容を「よく知らない」という人は多い。けれども、更年期障害の人の症状には環境要因も大きく影響する。家庭でも職場でも、みんなが更年期障害を理解し、サポートすることが大切だ。(善方裕美/越塚優/岩田まこ都)	15
●	●	HA2024-008	B-3	きょうの健康 豊かな人生の処方せん 男性にも知ってほしい！更年期のこと 男性の更年期障害とは？	男性の更年期障害。言葉は知っていても実際の症状は知らないし、自分が不調になっても更年期障害を疑ったりはしない。こういう男性が多いのでは？ 番組では、男性更年期障害の注意が必要な症状の見分け方から改善方法までを紹介する。(堀江重郎/佐藤龍文/岩田まこ都)	15

## HB. 健康(性・育児)(DVD)

松江	浜田	分類番号	区分	番組名	内容	実時間
	●	HB2012-001	A-3	ホンネで話そう 思春期の生と性 中学生編	子どもから大人へ向かう大切な時期の思春期。この作品は中学生に対して、女の子と男の子の体、心や体などの悩み、避妊や性感染症について専門の先生がわかりやすく説明する。	21

松江	浜田	分類番号	区分	番組名	内容	実時間
	●	HB2012-002	A-3	ホンネで話そう 思春期の生と性 高校生編	思春期は性に悩む子どもが多い。この作品では高校生を対象に、女性器・男性器のしくみや、受精から胎児の成長、出産について解説。中絶手術の危険性や避妊の方法にも触れ、若者たちが自分の体や性について考えるきっかけを提供する。	21
	●	HB2013-001	B-3	すくすく子育て すくすく家族の防災対策	番組では、小さな子どもがいる家庭で必要となる防災グッズについて紹介する。また地震などの災害時に子どもを守る姿勢などを紹介。『私の子育て』では、アルビニストの野口健さんの子育てを紹介。また『これも知りたい』では、知らない人に子どもがあいさつするときについてアドバイスしている。(照英・くわばたりえ・野口健)	29
	●	HB2017-001	A-3	すくすく子育て 発達障害?と思ったとき	発達障害は発達の過程で見られる行動や認知の障害だ。「自閉症スペクトラム」「注意欠陥多動性障害(ADHD)」「学習障害(LD)」の3つのグループに分けられ、それぞれ特有の行動特性がある。発達障害は生まれつきの障害で育て方は関係ない。お茶の水女子大学副学長で小児科医の榊原洋一さんと明星大学教育学部教授の星山麻木さんを迎えて、診断や療育について詳しく伺う。(榊原洋一・星山麻木)	29