

平成 21 年度

国立大学法人東京医科歯科大学
大学院保健衛生学研究科
生体検査科学専攻

第 10 回体験型公開講座

「健康寿命の自己管理：健康チェック」

受講案内

国立大学法人東京医科歯科大学

公開講座

『健康寿命の自己管理:健康チェック』

講座の概要

誰しもが、健康で明るい生活を長く送りたいと願っています。健診を受けると、検査データが戻ってきますが、一つ一つの項目に基準範囲があり、その範囲からはずれると何らかのコメントが書かれているはずです。臨床検査は病気の診断や経過観察に欠かすことができない手段であることはもちろんですが、健康チェックにも大いに活躍しています。皆様も健診のデータをみて一喜一憂しているのではないのでしょうか。

本公開講座は、講義を聞くだけにとどまらず、大学院生や教員が案内する検査体験ツアーといった実習形式で自らが参加して楽しく語り合いながら、御自分の健康状態をチェックできることが最大の特徴です。今年で 10 回目を迎え、受講者の増加により同内容の講座を土曜日と日曜日と 2 回行っていますが、それでもキャンセル待ちとなる人気講座となっています。毎年参加されている方も多く、講義と実習の内容は受講者の希望をできる限り取り入れ、新しい内容をもりこんでいます。そのため、検査項目や展示機器も年々増えています。

講義では、「意識障害と認知症」と「自律神経と血圧」について、受講していただきます。認知症や、突然意識が低下する意識障害は加齢に伴い増加します。意識障害の原因や予防法、認知症のチェックや対応についてお話しします。一方、自律神経系は、交感神経と副交感神経という拮抗する働きを持つ神経からなり、不随意神経系を構成して、生体の恒常性の維持に重要な役割を果たしています。自律神経は血圧の調節も担っていますので、その障害で血圧調節に影響が出てきます。今回は、自律神経の働きを、血圧調節を中心にお話しします。

実習では、動脈硬化の大きな危険因子となるいわゆる生活習慣病のチェックは、新機種や新しい検査も導入し例年通り行います。昨年に引き続き、血管外科専門医も参加して、下肢静脈血流や静脈瘤の評価を一緒に行います。

検査データのみかたや日頃生活する上での注意点、病気のことなど気軽に臨床医に相談できる機会や体の模型をみるコーナーも設けています。

秋の一日、東京医科歯科大学になじんで医学の講座を受講し、皆様方の健康にお役立てください。

10月31日(土)、11月1日(日)両日ともに締切りました

●日 時 ~~平成21年10月31日(土) 10:00~16:15~~ または
~~平成21年11月1日(日) 10:00~16:15~~
~~同じ内容ですから、どちらか御都合の良い日をお選び下さい。~~

●場 所 東京医科歯科大学医歯学総合研究棟 I 期棟
午前／医歯学総合研究棟18階医学部保健衛生学講義室
午後／医歯学総合研究棟7階医学部保健衛生学実習室及び8階医学部保健衛生学
科検査学実習室

※当日は、同じ建物の2階受付で、テキスト・名札を受け取ってから、18階の講義室へお越し下さい。

●募集人員 各日約80人(申し込み順に受講者を決定し、定員になり次第キャンセル待ちとさせていただきます。)

- 応募方法 郵便はがき、FAX又はE-mailで住所、氏名（フリガナ）、年齢、性別、電話番号、「健康チェック」受講希望と希望日（31日か1日）を記入して下記宛にお申し込み下さい。順次受講料お支払いなどの案内をお送りします。なお、お申し込み後の受講日の変更はできません。
※お預かりした個人情報に関しては、公開講座以外の目的には使用いたしません。
- 〒113-8510 東京都文京区湯島1-5-45
東京医科歯科大学総務部総務課広報掛
TEL 03-5803-5011（ダイヤルイン）
FAX 03-5803-0272 E-mail: kouza.adm@cmn.tmd.ac.jp
- 締切日 ~~平成21年9月30日（水）（消印有効）~~ **締切りました**
※締切日以前に定員に達する場合がありますので、予めご了承ください。
- 受講料 6,000 円（消費税込）
（後日送付しますお振込用紙により、銀行振込にてお支払い願います。納入にかかる振込手数料については別途ご負担ください。本学（総務部総務課広報掛）へ直接現金を持参されることはご遠慮ください。一旦納入された受講料は、返金いたしません。）
- その他 受講者には、開講日（10月31日ないし11月1日）に領収書、受講証及びテキストをお渡しします。受講された方には修了証書を授与します。

『講義・実習の内容』

◆午前の部

10:00-10:10 ガイダンス

10:10-10:50 講義 1) 意識障害と認知症

原 恵子 生命機能情報解析学助教

10:50-11:30 講義 2) 自律神経と血圧

佐藤 健次 形態・生体情報解析学教授

総合進行と司会 小山 高敏 先端血液検査学准教授

◆午後の部 13:00-16:15

実習) 試してみよう健康チェック

御自身も参加して実際に検査器具や検査薬を使って御希望の検査をしていただく実習体験です。（以下、予定検査）

①動脈硬化症の検査：動脈硬化の度合（血管の硬さ）や詰りを検査します。

②骨粗鬆症の検査：装置に足を載せて超音波を当て、骨密度を測定します。

③血圧の測定：高血圧・低血圧症が疑われる時や、血圧のコントロール状態を把握するために測定します。

④体脂肪率・体格指数(BMI)の測定（カラダスキャン）：体内の脂肪分や肥満度、骨格筋率を測定します。

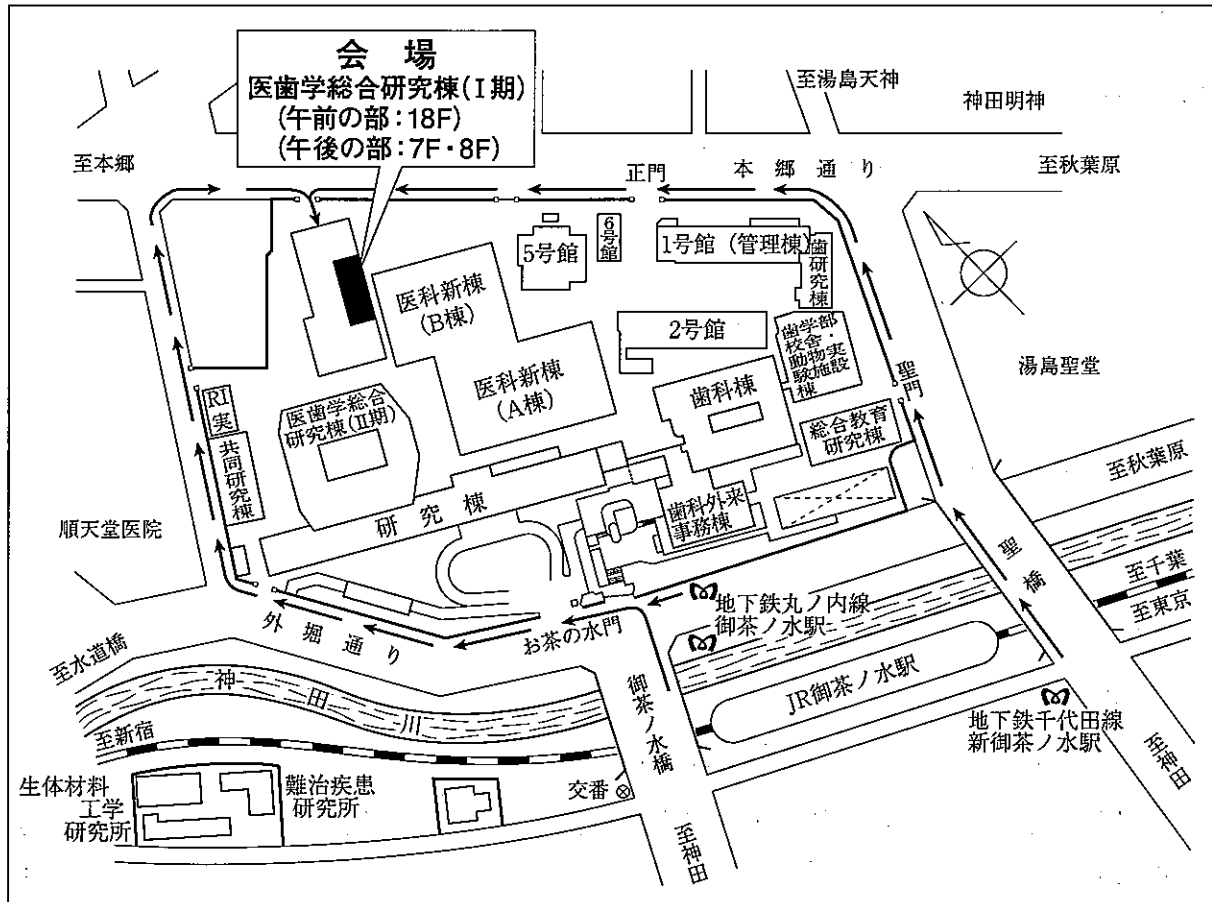
⑤血糖・尿糖測定、検尿：糖尿病が疑われる時や、血糖のコントロール状態を知るために測定します。尿中の蛋白や潜血の有無も調べ、腎臓の異常をスクリーニングします。

⑥パルスオキシメーター：呼吸器系の健康を知るため動脈血中酸素飽和度を測定します。

⑦下肢静脈血流測定・下肢静脈瘤の評価：両側下腿の脈派を測定し、静脈の異常を発見します。異常者には、血管外科医が超音波で更に精査します。

携帯心電計、快足脈動レッグバンドなども展示します。

公開講座実施会場案内図



申し込み・問い合わせ先

国立大学法人 東京医科歯科大学

総務部総務課広報掛

〒113-8510 東京都文京区湯島1-5-45

TEL: 03-5803-5011 (ダイヤルイン)

E-mail: kouza.adm@tmd.ac.jp