

【療養指導】

講義NO.	分類	講義タイトル	講師	内容	視聴時間
3205	リスクアセスメント	検査の見方の事例解説(高血圧編)	京都大学医学部附属病院 相談支援センター センター長 上嶋 健治 先生	ご挨拶/高血圧と循環器病の予防と管理/高血圧治療ガイドラインの改訂/血圧の基準値/JSH2014の降圧目標:診察室血圧/JSH2019の降圧目標:診察室血圧/改訂ガイドラインの基本的な考え方/脳心血管病高リスク患者の基準/症例からみる高血圧管理/高血圧の症例/メタボリック症候群の診断基準/メタボリック症候群の症例/症例のまとめ/糖尿病合併高血圧への対応/糖尿病合併高血圧への薬物治療/肥満・メタボ合併高血圧への対応/症例1:考察と経過/症例2/心不全とそのリスクの進展ステージ/慢性心不全の診断フローチャート/症例のまとめ/CKD合併高血圧への対応/CKD患者の降圧目標と第一選択薬/症例:2考察と経過/高血圧管理の工場に向けた取り組みと今後の展望/高血圧患者さんを診る時に	0:30:38
3206	リスクアセスメント	検査の見方の事例解説(糖尿病編)	札幌医科大学医学部公衆衛生学講座 教授 大西 浩文 先生	ご挨拶/糖尿病治療の目的/事例1/糖尿病とは/糖尿病の評価/肥満の評価/血圧の評価/脂質の評価/事例1のまとめ/事例2/糖尿病治療の評価/肥満、血圧、脂質の評価/合併症の評価(腎臓)/糖尿病性腎症/腎症の予防や進展抑制の治療方針/多因子介入による大血管合併症の抑制/日本糖尿病学会による血糖コントロール目標/高齢者糖尿病診療ガイドライン2017/認知・生活機能質問票(DASC-8)/事例2のまとめ/糖尿病で定期的に確認しておきたい事項	0:47:09
3207	リスクアセスメント	検査の見方の事例解説(脂質異常編)	東北大学東北メディカル・メガバンク機構 予防医学・疫学部門 講師 平田 匠 先生	ご挨拶/リポ蛋白と脂質異常症の表現型分類/脂質異常症診断基準/LDL-C管理目標値設定のためのフローチャート/脂質異常症治療のための管理チャート/脂質異常症の症例で確認すること/症例1:46歳男性/脂質異常症の診断/特定健診における保険指導判定値および受診勧奨判定値/健診判定とその対応/表現型分類/続発性脂質異常症/脂質以外のリスク因子の管理状況/LDL-C管理目標の設定/動脈硬化性疾患予防のための生活習慣の改善/症例1:まとめ/症例2:40歳女性/脂質異常症の診断/特定健診における保険指導判定値および受診勧奨判定値/健診判定とその対応/表現型分類/続発性脂質異常症/脂質以外のリスク因子の管理状況/LDL-C管理目標の設定/家族性高コレステロール血症(FH)/家族性複合型高脂血症(FCHL)/女性の動脈硬化性疾患予防/症例2:まとめ/最後に:脂質異常症をみたら	0:40:42
3208	リスクアセスメント	検査の見方の事例解説(メタボリックシンドローム編)	国立循環器病研究センター 予防健診部 宮本 恵宏 先生	ご挨拶/メタボリックシンドローム/リスクが重なる人の内臓脂肪/メタボリックシンドロームの診断基準/肥満・肥満症の要因(成因)/生活習慣改善/包括的リスク管理/症例1 44歳男性/症例2 48歳女性/薬物依存症と肥満における過食との臨床的類似点/アルコール依存症に対する認知行動療法の基本的考え方/肥満症治療の行動療法/グラフ化体重日記/30回咀嚼法/メタボリックシンドロームの予防と管理	0:38:05

3209	保健指導(糖尿病)	糖尿病のリスクと介入効果 ～糖尿病対策はなぜ必要か～	東北大学東北メディカル・メガバンク機構 予防医学・疫学部門 講師 平田 匠 先生	糖尿病の治療目標:健康寿命の延伸/糖尿病の発症機序:インスリン分泌とインスリン抵抗性/糖尿病の診断基準・病型分類と血液検査/糖尿病の治療理由(1)膵β細胞保護/糖尿病の治療理由(2)合併症予防:創傷治療遅延と感染症/×糖尿病の治療理由(2)合併症予防:3大合併症・足病変と大血管障害/血糖コントロールの目標/糖尿病の食事・運動療法と合併症予防効果/血糖・血圧・脂質と心血管疾患/糖尿病とがん/糖尿病と要介護状態・認知症/糖尿病とフレイル・サルコペニア・低栄養/まとめ:糖尿病対策はなぜ必要か	0:13:18
3210	保健指導(糖尿病)	肥満・耐糖能異常の栄養・食事指導	大阪市立大学大学院 生活科学研究科 食・健康科学講座 公衆衛生学 教授 由田克士 先生	はじめに/肥満の定義と判定/肥満症の定義と診断/肥満症の診断基準に必須な健康障害/肥満者の割合/肥満によるリスクと減量による期待効果/リバウンドと停滞期/減量の維持/減量の動機づけ/減量の目標設定と支援法/食事内容の例とポイント/糖尿病患者への対応と留意点/保健指導者側と周囲からの支援/減量方法の実例/トランスセオレティカルモデル(TTM)/減量の評価と減量計画/減量指導のポイント・まとめ/質疑応答	1:26:54
3211	保健指導(糖尿病)	腎疾患・高尿酸血症の栄養食事指導	大阪市立大学大学院 生活科学研究科 食・健康科学講座 公衆衛生学 教授 由田克士 先生	腎臓病食事療法の基本/慢性腎臓病(CKD)の診断/CKDに罹った成人の治療/CKDステージによる食事療法基準/具体的な食事療法のあり方/栄養素摂取と慢性腎臓病の重症化(CKD)との関連/高尿酸血症と痛風の違い/高尿酸血症の頻度と分類/尿酸産生過剰型高尿酸血症/高尿酸血症・痛風患者に対する生活指導の要点/食品中のプリン体含有量/推奨される食品・避けた方が良い食品・禁止食品/望まれる総合的な食事パターンに関するEvidence	0:42:23
3212	保健指導(糖尿病)	糖尿病と高尿酸血症の薬物療法	東北大学東北メディカル・メガバンク機構 予防医学・疫学部門 講師 平田 匠 先生	糖尿病治療の目的と血糖コントロール目標/糖尿病の薬物療法の基本的な考え方/治療薬の特徴と注意点:経口血糖降下薬・GLP-1アナログ/治療薬の特徴と注意点:インスリン/低血糖とシックデイ/まとめ:糖尿病の薬物療法の原則/高尿酸血症と痛風/二次性高尿酸血症・痛風関節炎・尿路結石/高尿酸血症の病型分類・治療・まとめ	0:47:27
3213	保健指導(高血圧)	高血圧の栄養・食事指導	医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所 研究員 宮川尚子 先生	高血圧によるリスク/節酒と適度な運動/肥満解消/摂取過多の解消方法/過剰脂肪の摂取食品群と対策/過剰糖質の摂取食品群と対策/体重減少のための食事/減量指導のポイント/減塩/減塩指導/野菜と果物/カリウム摂取量の目標値/野菜・果物類摂取量の平均値/減塩・増カリウムの指導のポイント/血圧を下げる5つのポイント/食事評価・指導ツール/参考資料	1:14:46
3214	保健指導(高血圧)	高血圧管理計画とリスク評価	慶応義塾大学医学部 腎臓内分泌代謝内科 准教授 宮下和季 先生	本日の内容/高血圧で生じる臓器障害は何か/高血圧以外の心血管病リスク因子は何か	0:42:38
3215	保健指導(高血圧)	血圧測定の意義と結果 —家庭血圧を含む—	東京女子医科大学 高血圧・内分泌内科 谷田部淳一 先生	高血圧とは/高血圧の疫学/健康寿命と高血圧/血圧レベル別の心血管病/家庭血圧と診察室血圧/白衣高血圧と仮面高血圧/心血管病のイベント/上腕血圧計と手首血圧計/血圧の正しい測り方/糖尿病患者における夜間高血圧の危険性/家庭血圧測定の問題点と有効性	1:19:58

3216	保健指導(高血圧)	血圧コントロール不良の原因分析と対策	慶応義塾大学医学部 腎臓内分泌代謝内科 准教授 宮下和季 先生	高血圧患者にどのような管理指導を行うべきか/血圧コントロール不良の原因分析と対策/新しい高血圧対策デバイス	0:47:27
3217	保健指導(節酒)	高血圧・脂質異常・循環器疾患の指導に役立つエビデンス	生活習慣病予防研修センター 代表 岡山 明 先生	はじめに/脂質仮説/脂質異常症とは何か/コレステロールの種類と役割/循環器疾患の症状と原因/循環器疾患の動向と発症比率/脂質異常症と循環器疾患の疫学/脂質異常症の検査項目 はじめに/LDL(悪玉)コレステロールの由来/脂肪の見分け方/LDLコレステロールを上げる食品・下げる食品/高中性脂肪血症と生活習慣/低HDLコレステロール血症と生活習慣/血液サラサラ EPAと心筋梗塞(背景) はじめに/検査値の評価/検査値の評価/既往歴・家族歴の評価/喫煙・多量飲酒/知食スマート版による食習慣の評価/食事リズム、運動習慣、生活強度/支援ポイントのリスト/行動目標案の作成	2:18:06
3301	保健指導(節酒)	節酒支援の基本的な知識	生活習慣病予防研修センター 代表 岡山 明 先生	アルコールについて/飲酒習慣の評価法/飲酒の健康への影響/飲酒の健康への影響/節酒指導のポイント	1:07:53
3302	保健指導(禁煙)	禁煙の基本的な知識 ー禁煙支援に必要な知識と実際ー	生活習慣病予防研修センター 代表 岡山 明 先生	喫煙対策/喫煙のリスク/禁煙指導から禁煙支援へ/禁煙補助薬の種類と特徴	1:20:50

※保健指導に関する講義を順次追加配信の予定です。