

No.	題名	TIME	方法	内容
2248	健康ほっとライン お答えします耳の病気 おもに難聴、耳鳴り 聴力を回復させる新しい技術	59	字幕	慶応大学耳鼻科咽喉科の小川郁さんを講師に、さまざまな耳の病気の治療について伺う。扱う病気はしん出性中耳炎、慢性中耳炎等。また、聴力回復の新しい技術として人工内耳と、従来型補聴器に比べ、クリアな音質だといわれる埋め込み型補聴器（人工中耳）について、最新の情報を解説する。 NHK 平成13年7月9日
2249	健康ほっとライン お答えします耳の病気 おもに難聴、耳鳴り 情報コーナー補聴器の選び方	59	字幕	前回に引き続き慶応大学耳鼻咽喉科の小川郁（おがわかおる）さんが、耳鳴りと難聴に関する電話相談に答える。情報コーナーでは、補聴器の種類とそれぞれの特徴を紹介する。また、補聴器の利用にあたっては、念入りに調整をすることが大切だという。
2601	きょうの健康 老化を妨げ！ 中高年のための運動法 ウォーキング	15	字幕	加齢と共に起こる体の老化は避けられないが運動をすれば予防や改善ができる。その運動法を3回シリーズで紹介。ウォーキングは高血圧、糖尿病、骨粗鬆症に効果がある。症状に合った歩き方を中京大学体育学部の湯浅教授が詳しく説明する。 上野ゆい/湯浅景元/岩田まこ都 NHK 平成15年10月27日
2602	きょうの健康 老化を妨げ！ 中高年のための運動法 筋力トレーニング	15	字幕	筋肉が老化すると筋力が低下し、筋肉が低下し、筋肉の基礎代謝も低下する。手軽にできるアイソメトリックスという運動は、衰えた筋力を改善し肥満を防ぎ疲れにくい体にする。1回7秒を3回、一日おきに行うだけで効果がある。 上野ゆい/湯浅景元/岩田まこ都 NHK 平成15年10月28日
2778	ためしてガッテン まさか私が！？ 隠れ難聴・耳鳴りの恐怖	43	字幕	最近、小学生の難聴が増えている。原因はストレスなどからくる脳の疲れ。また普通の生活をしていても、30年間で聴力が75%も低下することがあるという。これらを防ぐためには、積極的に耳を休めることが大事。効果的な耳の休め方や、耳鳴りの最新治療法などの情報を紹介する。
2984	今日の健康 耳の悩みはありませんか？ 中耳炎	15	字幕	子供によく見られる中耳炎。中耳炎には急性中耳炎、滲出性中耳炎、慢性中耳炎などの種類があり、それぞれの症状や治療方法を慶応義塾大学の小川郁先生が解説する。
2985	今日の健康 耳の悩みはありませんか？ 突発性難聴	15	字幕	何の前触れもなく耳が聞こえにくくなる「突発性難聴」。明確な原因は分かっていないが、治療を受けるのが早ければ早いほど聴力を維持できることが多い。突発性難聴の症状や治療方法を慶応義塾大学の小川郁先生が解説する。
2986	今日の健康 耳の悩みはありませんか？ 老人性難聴と補聴器	15	字幕	加齢に伴い聴力が衰えるのは避けられない。老人性難聴の仕組みと、聴力を補うための補聴器の種類や選び方、使い方の注意点などを慶応義塾大学の小川郁先生が解説する。
2987	今日の健康 耳の悩みはありませんか？ 耳鳴り	15	字幕	周囲で音がしていないのに耳の中で不快な音が聞こえる「耳鳴り」。耳鳴りを完全に消すことは難しいが、耳鳴りの音を精神的に和らげる方法がある。薬を用いた治療や、それ以外の治療方法などを慶応義塾大学の小川郁先生が解説する。
2988	今日の健康 Q&A 耳の悩みはありませんか？	15	字幕	ゲストに麻木久仁子さんを迎え、加齢とともに高い音から聞こえにくくなる耳の構造を解説する。また、視聴者から寄せられたさまざまな耳の悩みについて、慶応義塾大学の小川郁先生が答える。
2999	きょうの健康 認知症 予防・治療の最前線 物忘れ？アルツハイマー病？	15	字幕	年を取ると誰でも”もの忘れ”をしやすくなるが、生活に支障が出るようなものを忘れるようになったら要注意。一度、”もの忘れ外来”を受診し、”認知症”が起きていないかチェックしよう。それというのも、認知症で一番大切なことは、早期発見・早期治療だからだ。4回シリーズの一回目で、アルツハイマー病の検証、治療、予防について解説する。
3000	きょうの健康 認知症 予防・治療の最前線 増えているレビー小体型認知症	15	字幕	”レビー小体型認知症”は1976年に症例が発見され、近年一般的にも知られるようになった認知症の一つ。高齢者の意識がはっきりしている時に、具体的な幻視の症状が出た場合、この病気の可能性が高いという。4回シリーズの2回目で”レビー小体型認知症”の症状や特徴や治療法について解説する。
3001	きょうの健康 認知症 予防・治療の最前線 ここまで防げる 脳血管性認知症	15	字幕	脳血管性認知症の原因となるのは、脳出血や脳こうそくなどの脳血管性障害。脳血管性認知症では脳出血を再発するごとに認知症が重度化していくため、脳出血などの原因疾患の再発を防ぐことが大切になる。脳出血などにつながる、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を持っている人は、特に注意が必要だ。4回シリーズの3回目で、”脳血管性認知症”の症状の特徴や治療法について解説する。
3002	きょうの健康 認知症 予防・治療の最前線 早期診断が大切	15	字幕	認知症では、早期に病気の種類を確定し、治療を開始することが大切だ。認知症の早期診断に、いま大きな成果を上げているのが「画像診断」。画像診断にはCT・MRI・SPECT・PET等の種類があり、それぞれを目的に応じて組み合わせることで、高い診断率が得られる。認知症の治療に大きな役割を果たしている画像診断の最新情報をお伝えする。4回シリーズの最終回は、早期発見の大切さについて解説する。
3137	すくすく子育て 聞こえてる？赤ちゃんの耳	30	字幕	子どもの耳が聞こえているかどうかは気になるもの。また、子どものかかりやすい耳の病気・中耳炎も、ほうっておくと難聴の原因になることがある。そこで、子どもの耳が聞こえているかどうかを自宅でチェックできるチェック方法や、中耳炎を早期に発見するための見分け方を伝授。これを知って、早期発見早期治療を実行しよう。

No.	題名	TIME	方法	内容
3341	きょうの健康 早めに対処！子どもの耳の病気 かぜの後は注意 急性中耳炎	15	字幕	子どもに多い病気「急性中耳炎」はかぜが原因で起こることが多いため、かぜをひいた時や、かぜが治った後の子どもの様子を、注意深く観察することが大切である。急性中耳炎の予防法やその治療法を、三井記念病院の奥野先生がわかりやすく解説する。
3342	きょうの健康 早めに対処！子どもの耳の病気 難聴のサイン 滲出性中耳炎	15	字幕	子どもは急性中耳炎の後に「滲出性中耳炎」を起こすことがある。滲出性中耳炎の症状は難聴を起こすことだが、耳の痛みや発熱がないため、親が注意深く子どもの様子を観察しないと発見が遅れる。子どもの難聴のサインや滲出性中耳炎の治療法を、三井記念病院の奥野先生が解説する。
3343	きょうの健康 早めに対処！子どもの耳の病気 耳にやさしく 外耳炎	15	字幕	外耳炎は耳そうじでできた傷がきっかけで起こることが多い。症状は軽度は痛みがゆさ、中等度は痛みと耳だれ、重度になると、耳の中にカビが生え強い痛みが出る。外耳炎の予防法と治療法を、三井記念病院の奥野先生が解説する。
3344	きょうの健康Q&A 早めに対処！子どもの耳の病気	44	字幕	急性中耳炎、滲出性中耳炎、外耳炎について、それぞれの予防法・症状・治療法を解説すると共に、視聴者から寄せられた子どもの耳の病気についての質問・相談に、三井記念病院の奥野先生が答える。
3446	ためしてガッテン 急増！新型難聴の恐怖	43	字幕	難聴の原因は騒音や加齢だと思われていたが、最新の研究で思わぬものが聞こえに影響していることがわかった。また最近の調査では、難聴が高齢者の引きこもりや認知症につながるケースも報告されている。音は耳で聞くものか？それとも〇〇で聞くものか？驚きの実験を交えながら、最新の研究を基に改めて難聴を説明する。
3474 (DVD)	きょうの健康 もう悩まない！めまいの新対策 なぜ起きる 症状と診断	15	字幕	めまいは耳の病気であることのサインが7割、脳の病気のサインであることが2割を占める。しかも命にかかわる病気の場合もある。めまいの症状と診断について、東邦大学医療センター佐倉病院耳鼻咽喉科の山本昌彦さんが解説する。
3475 (DVD)	きょうの健康 もう悩まない！めまいの新対策 耳鳴り・難聴を伴うとき	15	字幕	耳が原因でめまいを起こす病気の中で、耳鳴りや難聴を伴うメニエール病と突発性難聴についてその症状や診断、治療法について、東邦大学医療センター佐倉病院耳鼻咽喉科の山本昌彦さんが詳しく解説する。
3476 (DVD)	きょうの健康 もう悩まない！めまいの新対策 突然起こる強いめまい	15	字幕	めまいを起こす病気の中で耳鳴りや難聴を伴わない、良性発作性頭位めまい症と前庭神経炎について解説する。また、めまいを起こす病気の1つの原因が、生活習慣に関係しているということで、日常生活の注意点や予防法の運動を紹介する。
3477 (DVD)	きょうの健康 Q&A もう悩まない！ めまいの新対策	44	字幕	めまいは命にかかわる病気につながるものもある。めまいの原因は7割が耳からくる病気で2割が脳からくる病気である。Q&Aでは特に耳の病気からくるめまいについて視聴者の相談に答える。生活ビタミンのコーナーでは、お風呂場や押し入れのカビ対策を紹介する。
3675 (DVD)	ここが聞きたい！ 名医にQ うつ病 あなたに合った治療法	54	字幕	現在、日本のうつ病の患者は100万人を超えている。うつ病の症状の特徴とは何か。改善するために、どんな治療法があるのか。3人の専門医を迎え、最新のうつ病治療について伺う。主な内容は「抗うつ薬」「認知行動療法」「ストレスに対する環境調整」の3点。
3676 (DVD)	ここが聞きたい！ 名医にQ あなたの疑問に答えます！ うつ病	54	字幕	「うつ病」についてお伝えする第2回目は、視聴者から寄せられた相談に3人の専門医が答える。主な内容は、「女性のうつ病」「薬を選ぶポイント」「周囲の人の接し方」。そのほかに「双極性障害」についても解説する。
3683 (DVD) 3634 (VHS)	きょうの健康 子どもの行動が気になるき ①場の雰囲気がかめめない	15	字幕	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。
3684 (DVD) 3635 (VHS)	きょうの健康 子どもの行動が気になるき ②落ち着きがなく衝動的	15	字幕	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。
3685 (DVD) 3636 (VHS)	きょうの健康 子どもの行動が気になるき ③文字の読み書きが苦手	15	字幕	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。
3686 (DVD) 3637 (VHS)	きょうの健康 Q&A 子どもの行動が気になるき	15	字幕	「子どもの行動が気になるき」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、発達神経学がご専門の榎原陽一さんが答える。
3736 (DVD) 3730 (VHS)	きょうの健康 耳が聞こえにくいと感じたら 老化？病気？	15	字幕	耳の聞こえは、年齢を重ねると徐々に悪くなる。老化に伴って起こる難聴を加齢性難聴と言うが治療の方法はない。そのほかにも、治療の必要な病気が原因で起こる難聴もある。加齢性難聴のしくみや治療が必要な難聴について解説する。

No.	題名	TIME	方法	内容
3737 (DVD) 3731 (VHS)	きょうの健康 耳が聞こえにくいと感じたら 補聴器の最新情報	15	字幕	加齢性難聴が進んで生活に支障が出てくるようになると。補聴器によって聴力を補うことが必要になってくる。最近の補聴器は以前に比べ、小型化や軽量化が進み、聞こえ方に関する機能も充実している。 自分に適した補聴器の選び方と補聴器の最新情報を紹介する。
3764 (DVD)	今日の健康 運動で健康 ハイキングを始めよう	15	字幕	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。
3785 (DVD)	きょうの健康 このめまいメニエール？ 危険なめまいを見極める	15	字幕	「このめまいメニエール病？」をテーマに4回シリーズでお送りする。 突然めまいが起きるとメニエール病を疑う人が多い。しかし他の病気が原因で起きるめまいもあり、中には危険なめまいもある。 シリーズ第1回目は「危険なめまいを見極める」をテーマに専門家が解説する。
	きょうの健康 このめまいメニエール？ 前触れを見逃さない	15	字幕	耳鳴りや耳の閉そく感を数年前から感じていた人が、突然ぐるぐる回るめまいを繰り返すようになり、受診の結果メニエール病と診断された事例がある。 メニエール病は早期診断と早期治療がとても大切である。 シリーズ第2回目は「前触れを見逃さない」をテーマに専門家が解説する。
	きょうの健康 このめまいメニエール？ 治療のポイント	15	字幕	メニエール病が原因の強いめまいや低音域の難聴は、日常生活を送る上でストレスとなってしまうこともある。メニエール病の原因の1つでもあるストレスを感じ続けていると、病状が悪化してしまうことにもつながる。 シリーズ第3回目は「治療のポイント」をテーマに、メニエール病の治療法を紹介し、専門家が解説する。
	きょうの健康 このめまいメニエール？ 生活の中でできること	15	字幕	メニエール病対策は「めまいの前兆を知ること」「ストレスをあたえないこと」「血行を改善すること」「塩分を控えること」など、生活の中で出来ることがある。 シリーズ第4回目は「生活の中でできること」をテーマに、専門家が解説する。
3800 (DVD)	九州戦隊医療最前線 ～がん治療の今～	25	字幕	日本人の死因の30%を占める「がん」。全国で年間120万人以上ががんを発症し、福岡県内では毎年1万人以上が亡くなっている。しかし、がん撲滅に向け、医療は進化を遂げている。番組では、注目されるがん治療の最前線を紹介する。
3817 (DVD)	きょうの健康 耳のトラブル解決法 耳鳴りは早めに対処	15	字幕	外から耳に入ってくる音ではなく、耳の内部に原因あって「ジー」「ピー」などの不快な音が聞こえるのが耳鳴り。耳鳴りは、「耳垢（じこう）のつまり」「中耳炎」「加齢性難聴」「突発性難聴」などの耳の病気のほか、聴神経にできた腫瘍など病気で起こることもある。耳鳴りの対処について、信州大学の岩崎聡先生に伺う。
	きょうの健康 耳のトラブル解決法 日常生活を守る難聴治療	15	字幕	成人になってから起こる難聴は、WHOの調査で日常生活に支障を来す障害の1位とされている。音がよく聞こえなくなるとスムーズな会話が困難になり、コミュニケーションがうまくいなくなると、ストレスはさらに強まる。難聴の種類と治療について、信州大学の岩崎聡先生に伺う。
	きょうの健康 耳のトラブル解決法 自分にあった補聴器選び	15	字幕	現在使われている主な補聴器には「耳あな型」「耳かけ型」「ポケット型」があり、目立ちにくいものやカラフルなものなどデザインも多い。 補聴器の選び方を信州大学の岩崎聡先生に伺う。
3818 (DVD)	きょうの健康 薬の上手なつきあい方 危険な飲み合わせどう防ぐ？	15	字幕	高齢者はかかっている病気が複数で、多くの種類の薬を飲んでいる人が多い。しかし薬にはのみ合わせがあり、食品やほかの薬との組み合わせによっては、思わぬ副作用を招くものもある。安全に複数の薬を管理するには、おくすり手帳が便利だ。東京大学の澤田康文先生を迎えて、薬の危険なのみ合わせやおくすり手帳の使い方について伺う。
	きょうの健康 薬の上手なつきあい方 高齢者の副作用 どう対処？	15	字幕	高齢者はのんでいる薬の種類や量が多いため、副作用が心配だ。副作用を起こした人の割合を調べると、年齢が上がるほど割合が増えている。なぜ高齢者に薬の副作用が多いのか。リスクが高まる高齢者特有の理由と、その対処方法を専門家に伺う。講師は東京大学の澤田康文先生。
3829 (DVD)	きょうの健康 今度こそ痛み解消！ ひざ徹底治療 ひざが痛みだしたら	15	字幕	ひざに痛みを抱えている人は、年齢が高くなるにつれて増えていく。中高年のひざの関節疾患で多いのが変形性ひざ関節症。ひざの痛みの仕組みについて、高知大学講師の池内昌彦先生に伺う。
	きょうの健康 今度こそ痛み解消！ ひざ徹底治療 びっくり！運動の効果	15	字幕	ひざの痛みの治療の柱は、運動療法、減量、薬物療法、手術。なかでも運動療法の効果は大きく、ひざの痛みを和らげる治療の基本となる。 運動療法の「筋力の強化」「肥満の予防・改善」「鎮痛効果」の3つの効果について専門家に伺う。

No.	題名	TIME	方法	内容
(DVD)	きょうの健康 今度こそ痛み解消！ ひざ徹底治療 しつこい痛みも薬で解決	15	字幕	ひざの痛みが強いために運動が出来ない場合は、薬を用いて痛みを取り除くことが必要だが、薬を用いるタイミングは、痛みの程度によって少しずつ異なる。 ひざの治療薬について専門家に伺う。
	きょうの健康 今度こそ痛み解消！ ひざ徹底治療 自分にあった手術で快適生活	15	字幕	変形性ひざ関節症の治療では運動療法と減量が基本で、痛みが強い場合は薬を用いる。 しかしこうした治療で痛みが改善しない場合は手術が検討される。ひざの手術について専門家伺う。
3825 (DVD)	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	15	字幕	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治療が効果的だという。
3826 (DVD)	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	15	字幕	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、病気を見逃されることもある。また高齢者のうつ病では、認知症との区別に注意することも大事だ。薬の副作用に関する注意や、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。
3827 (DVD)	きょうの健康 うつ病 あなたに合った治療法 現代型とどう向き合う？	15	字幕	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。「きちょうめんでまじめ、自分を責めてしまう 人になる。」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。