

医療・健康

番組名	内容	時間(分)
ここが聞きたい！名医にQ うつ病 あなたに合った治療法	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。	54
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	2回連続で放送された「うつ病」について、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。	54
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。	15
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。	15
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。	15
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、発達神経学がご専門の榊原陽一さんが答える。	15

番組名	内容	時間(分)
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。	15
きょうの健康 耳のトラブル解決法 耳鳴りは早めに対処	外から耳に入ってくる音ではなく、耳の内部に原因があって「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）の詰まり」「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。	15
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	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。	15
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	現在使われている主な補聴器には「耳あな型」「耳掛け型」「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。	15
きょうの健康 薬の上手なつきあい方 危険なのみ合わせ どう防ぐ？	高齢者はかかっている病気が複数で、多くの種類の薬をのんでいる人が多い。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。	15

番組名	内容	時間(分)
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？	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。	15
きょうの健康 このめまいメニエール病？ 危険なめまいを見極める	「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。	15
きょうの健康 このめまいメニエール病？ 前触れを見逃さない	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。	15
きょうの健康 このめまいメニエール病？ 治療のポイント	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。	15
きょうの健康 このめまいメニエール病？ 生活の中でできること	メニエール病対策は「めまいの前兆を知ること」「ストレスをためないこと」「血行を改善すること」「塩分を控えること」など、生活の中でできることがある。 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。	15

番組名	内容	時間(分)
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	<p>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病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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	15
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	<p>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。</p>	15
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？	<p>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。現代形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。</p>	15
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	<p>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。</p>	15

番組名	内容	時間(分)
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	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。	15
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	ひざの痛みが強いために運動できない場合は、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。	15
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	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に伺う。	15
きょうの健康 正しく向き合う認知症 早めの受診がかぎ	認知症は、脳の病気やけがにより記憶力や判断力が低下し、日常生活に支障をきたす。認知症を起こす原因として最も多いアルツハイマー病の場合、まず物事を順序よく実行できなくなり、料理や仕事などが進めにくくなる。 認知症のさまざまな症状や早期発見の方法を伝える。	15
きょうの健康 正しく向き合う認知症 進行を遅らせる治療	認知症の多くを占めるアルツハイマー病は、治療を受ける時期が早いほど進行を遅らせることが可能になる。診断は主に、問診で日頃の症状や困ったことなどを確認し、認知機能テスト、画像検査、その他さまざまな検査を行う。アルツハイマー病と診断された場合の治療の方法等を解説する。	15
きょうの健康 正しく向き合う認知症 周囲と一緒に生活を維持	認知症の人は、自信をなくしていたり、大きな不安を抱いていたたりする。本人の状態に理解を示して無理のないコミュニケーションを図るとともに、認知症とはどのような病気なのかを理解して、本人や周囲の人が心身ともに苦痛のない生活を続けることの大切さを伝える。	15

番組名	内容	時間(分)
きょうの健康 正しく向き合う認知症 介護の負担を減らすために	認知症の症状である「もの盗られ妄想」「興奮や暴力」「徘徊」に対する対応の方法を紹介し、自宅での介護の負担が大きくなり過ぎ、介護をする人が心身の健康を保てなくなることがないように、家族全員が協力して介護の負担を分散することの大切さを解説する。	15
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。	15
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。	15
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 と難聴になる恐れがある。高齢者が、老化による難聴と思って放置しておき、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。	15

番組名	内容	時間(分)
<p>チョイス@病気になったとき 耳鳴りのチョイス</p>	<p>耳鳴りに悩んでいる人は多いが、その原因はさまざまだ。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。</p> <p>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。</p>	44
<p>きょうの健康 心筋梗塞を防ぐ 狭心症に注意</p>	<p>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。</p>	15
<p>きょうの健康 心筋梗塞を防ぐ 生活を見直す</p>	<p>シリーズ「心筋梗塞を防ぐ」今回のテーマは「生活を見直す」。</p> <p>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。</p>	15
<p>きょうの健康 心筋梗塞を防ぐ 薬を使う</p>	<p>シリーズ「心筋梗塞を防ぐ」今回のテーマは「薬」。</p> <p>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。</p>	15
<p>きょうの健康 心筋梗塞を防ぐ カテーテルかバイパス手術か</p>	<p>シリーズ「心筋梗塞を防ぐ」今回のテーマは「治療」。</p> <p>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。</p>	15

番組名	内容	時間(分)
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。	29
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。	29
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。(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
認知症キャンペーン 認知症介護 わたしたちにできること	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。	49

番組名	内容	時間(分)
きょうの健康 夏の急病を防げ！ 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して、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があるので、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。	15
きょうの健康 夏の急病を防げ！ 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。	15
きょうの健康 うつ病 信頼できる最新治療 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。	15
きょうの健康 うつ病 信頼できる最新治療 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。	15
きょうの健康 うつ病 信頼できる最新治療 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。	15

番組名	内容	時間(分)
きょうの健康 うつ病 信頼できる最新治療 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。	15
きょうの健康 命を守る！ストレス徹底対策 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。	15
きょうの健康 命を守る！ストレス徹底対策 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。目の周りと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。	15
きょうの健康 命を守る！ストレス徹底対策 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。	15
きょうの健康 命を守る！ストレス徹底対策 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。	15

番組名	内容	時間(分)
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、耳がつま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。	15
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。	15
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、入院での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。	15
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。	15

番組名	内容	時間(分)
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。	15
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。	15
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。	15
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、アルピ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。	29
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。	29