

HA 医療・健康

	分類番号	タイトル名	内容
1	HA2010-003	ここが聞きたい！名医にQ あなたの疑問に答えます！動脈硬化	命にかかわる病気を引き起こす「動脈硬化」。この動脈硬化の起きる仕組みや早期発見のための検査方法などを紹介するとともに、番組宛てに寄せられた質問に、専門医が答えていく。 山科章／木村壮介／古森公浩
			利用区分:B-3
2	HA2011-001	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。
			利用区分:B-3
	HA2011-002	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。
			利用区分:B-3
	HA2011-003	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。
利用区分:B-3			15分
HA2011-004	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。	
		利用区分:B-3	15分
3	HA2011-005	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。
			利用区分:B-3
4	HA2011-006	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	「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。
			利用区分:B-3
5	HA2011-007	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。
			利用区分:B-3
6	HA2011-008	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。
			利用区分:B-3

7	HA2011-009	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。
			利用区分:B-3 15分 字幕
8	HA2011-010	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。
			利用区分:B-3 15分 字幕
9	HA2013-013	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
			利用区分:A-3 15分 字幕
10	HA2013-014	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。野村総一郎
			利用区分:A-3 15分 字幕
11	HA2013-015	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。「きちょうめんではじめ、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。野村総一郎
			利用区分:A-3 15分 字幕
12	HA2015-010	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。
			利用区分:B-3 15分 字幕
13	HA2015-011	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。高齢者が聞こえづらくなったら、早めに専門医を受診することが大切だ。
			利用区分:B-3 15分 字幕
14	HA2015-012	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場合は、鼓膜チューブを入れる手術で改善することもある。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。

			利用区分:B-3	15分	字幕
15	HA2015-013	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。		
			利用区分:B-3	44分	字幕
16	HA2016-006	きょうの健康 心筋梗塞を防ぐ 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		
			利用区分:B-3	15分	字幕
17	HA2016-007	きょうの健康 心筋梗塞を防ぐ 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		
			利用区分:B-3	15分	字幕
18	HA2016-008	きょうの健康 心筋梗塞を防ぐ 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		
			利用区分:B-3	15分	字幕
19	HA2016-009	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	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		
			利用区分:B-3	15分	字幕
20	HA2017-006	ハートネック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。		
			利用区分:A-3	29分	字幕
21	HA2017-007	ハートネック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。		
			利用区分:A-3	29分	字幕
22	HA2017-008	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。)		
			利用区分:A-3	49分	字幕
23	HA2017-009	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。		

			利用区分:A-3	49分	字幕
24	HA2017-010	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。		
			利用区分:B-3	15分	字幕
25	HA2017-011	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。		
			利用区分:B-3	15分	字幕
26	HA2018-008	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。 渡辺衛一郎/岩田まこ都/黒沢保裕		
			利用区分:B-3	15分	字幕
27	HA2018-009	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。 杉山暢宏/岩田まこ都/黒沢保裕		
			利用区分:B-3	15分	字幕
28	HA2018-010	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。 齊藤卓弥/岩田まこ都/黒沢保裕		
			利用区分:B-3	15分	字幕
29	HA2018-011	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。 渡辺衛一郎/岩田まこ都/黒沢保裕		
			利用区分:B-3	15分	字幕
30	HA2019-011	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。 熊野宏昭/黒沢保裕/岩田まこ都		
			利用区分:B-3	15分	字幕
31	HA2019-012	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		
			利用区分:B-3	15分	字幕
32	HA2019-013	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。 熊野宏昭/黒沢保裕/岩田まこ都		

			利用区分:B-3	15分	字幕
33	HA2019-014	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。 熊野宏昭／黒沢保裕／岩田まこ都		
			利用区分:B-3	15分	字幕
34	HA2020-009	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。 室伏利久／黒沢保裕／岩田まこ都		
			利用区分:B-3	15分	字幕
35	HA2020-010	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」。耳に異常があつ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。 室伏利久／黒沢保裕／岩田まこ都		
			利用区分:B-3	15分	字幕
36	HA2020-011	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。 室伏利久／黒沢保裕／岩田まこ都		
			利用区分:B-3	15分	字幕
37	HA2021-007	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		
			利用区分:B-3	15分	字幕
38	HA2021-008	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		
			利用区分:B-3	15分	字幕
39	HA2021-009	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		
			利用区分:B-3	15分	字幕

40	HA2021-010	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 う変形性指関節症。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		
			利用区分:B-3	15分	字幕
41	HA2022-005	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 NHK 令和2年11月23日	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。 九州大学病院講師 加藤隆弘 / 白鳥哲也 / 岩田まこ都		
			利用区分:B-3	15分	字幕
42	HA2022-006	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 NHK 令和2年11月24日	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		
			利用区分:B-3	15分	字幕
43	HA2022-007	きょうの健康 “ひきこもり”総力特集 家族ができること NHK 令和2年11月25日	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？ドラマ仕立てで学習する。 九州大学病院講師 加藤隆弘 / 白鳥哲也 / 岩田まこ都		
			利用区分:B-3	15分	字幕

HB 性・育児

	分類番号	タイトル名	内容		
1	HB2017-001	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。		
			利用区分:A-3	29分	字幕