

# 「家庭の便利帳」困ったときの家庭の医学

●受講期間 2ヵ月

●受講料 11,000円

マルチデバイス対応

■テキスト1冊 (Webテキストも閲覧可) ■添削レポート2回 (Web提出可)

自分と家族の健康を守るために、  
ぜひ知っておきたい健康・家庭医学の基礎知識を学ぶ

急な病気、けが、健康トラブルなど、いざというときの対処法がわかる

日常の健康づくりや病気予防に役立つ実践的な知恵が身につく

※ テキストはインターネットで閲覧できます。Web提出には「Microsoft Word」が必要です。

## ●第1単元

### 身近な病気やトラブルの基礎知識

- ・「風邪」と「インフルエンザ」は別もの 見分け方と対処法
- ・「腹痛・吐き気・嘔吐・下痢」が起こったら
- ・「頭痛」～日本人の約4割が悩む「慢性頭痛」
- ・急な「発熱」～微熱か高熱か？ 発熱以外の症状も必ずチェック
- ・「心筋梗塞」～胸が苦しい、痛い 一刻を争う「心臓発作」が起こったら
- ・体の“要”だから起こる「腰痛」 日常動作でいたわろう
- ・人知れず悩む「痔」～かゆい、しみる、痛い、血が出る
- ・「うつ病」は心の風邪？ 早く気づいて治療すること
- ・いざというときの「応急処置」と「救命方法」
- ・見逃してはいけない、怖い病気の「サイン」

…他

## ●第2単元

### 病気を防ぐ知恵と、日常の健康づくり戦略

- ・「がん」にかかりにくい体質づくり 免疫系と防御系を活発に
- ・日本人の死因の第2位「心疾患」 その代表が「虚血性心疾患」だ
- ・「脳卒中」～命の危険と深刻な後遺症が心配
- ・合併症が恐ろしい「糖尿病」 失明や人工透析、壊疽による足切断も
- ・内臓脂肪型肥満の「メタボリック症候群」 脳卒中や心筋梗塞に
- ・信頼できる「医師」の選び方と、薬の正しい利用方法
- ・健康診断結果の見方～自分の健康づくり戦力に生かそう
- ・健康食材パワーを最大限に～血液サラサラ、抗酸化力、がん予防
- ・歩く、買い物、庭仕事、子供の世話など日常生活でエクササイズ
- ・万病のもと「ストレス」と上手につきあうには

…他



オンラインでもオフラインでも学習できる！（すべての学習方法に対応）

※カリキュラム・講座内容などは改訂や変更になる場合があります。

一般社団法人日本監督士協会

