

菊池内科広報誌（番組表） 2020（令和2）年2月号

きょうの健康（テキストが発売されています） <http://www.nhk.or.jp/kenko>
 NHK教育テレビ（月）～（木）午後8：30～8：45
 （再放送）翌週（月）～（木）午後1：35～午後1：50

先どり きょうの健康（翌週放送の4本のうちの1本が放送されます）
 NHK総合テレビ（金）午前10：40～10：55（再放送）（土）午前4：15～4：30

金・土	月	火	水	木
1/17・18	1/20	1/21	1/22	1/23
先どり	放置厳禁！ 尿酸値		無理せずできる”若返り”筋トレ	
尿酸値	元凶は食事だけではない	痛みがシグナル こわい合併症	体と脳を活性化	脚の強化で転倒予防
1/24・25	1/27	1/28	1/29	1/30
先どり	（アンコール）トラブル解決！「尿と便」			
夜間の頻尿	眠れない・・・夜間の頻尿	尿の”ちょいもれ”対策	便秘 改善の秘策	治療可能！ 便失禁
1/31・1	3	4	5	6
先どり	肩の”こり・痛み”徹底解決			
肩こり	肩こり これて解消！	五十肩 痛い・動かしづらい	痛まず進行！？ 腱板断裂	骨に異変！ 変形性肩関節症
7・8	10	11	12	13
先どり	負けない！ ストレス最善対処法			
ストレス	万病のもと！ ストレス	まさか「家族」が ストレスに！？	どう乗り切る？ 「職場」ストレス	ストレスとうまく つきあう方法
14・15	17	18	19	20
先どり	スッキリさせたい！ 胃のトラブル			あの人の健康法
胃潰瘍	突然の痛み 胃潰瘍	繰り返す胸やけ 胃食道逆流症	長引く胃の不快感 機能性ディスペプシア	鈴木明子（仮）
21・22	24	25	26	27
先どり	（アンコール）高齢者ビギナーズ入門			
高齢者	歩くとき周りの人に 抜かれるようになったら	食べる量が 減ってきたら	階段で息切れする ようになったら	楽しいことが 減ってきたら

チョイス@病気になったとき

NHK教育テレビ（土）午後8：00～8：44
 再放送 翌週（金）午後0：00～0：44

- 1/25 選 むくみ徹底対策
- 2/ 1 まとめスペシャル 糖尿病 あなたの疑問に答えます
- 2/ 8 まとめスペシャル 歯科最新情報 歯を守る&失ったとき
- 2/15 あなどれない 膀胱炎
- 2/22 何とかしたい 冬のかゆみ
- 2/29 まとめスペシャル これて解決！睡眠の悩み

ガッテン NHK総合テレビ（水）午後7：30～