科目ナンバリング							
授業科目名<英訳>	健康科学Ⅰ Health Science I			担当者所属職名・氏名	人間・環境学研究科 教授　林　達也		
群	健康・スポーツ科目群	分野(分類)	健康・スポーツ科学(基礎)	使用言語	日本語		
旧群	D群	単位数	2単位	週コマ数	1コマ	授業形態	講義（対面授業科目）
開講年度・開講期	2024・前期	曜時限	木1	配当学年	全回生	対象学生	全学向

[授業の概要・目的]

肥満症、がん、冠動脈疾患、脳血管障害、糖尿病、認知症、骨粗鬆症などライフスタイルがその発病や進行に大きく影響する「生活習慣病」に関して、その発症原因や病態、運動・栄養の予防医学的役割を学び、「生涯現役、死ぬまで元気」を実践するための基礎知識を習得する。

[到達目標]

生活習慣病を中心とした健康科学的知識を学習することを通じて、生涯にわたる健康維持・増進についての基本的見識を獲得する。

[授業計画と内容]

本学の卒業生は、座業時間が長く運動不足になりやすい職業、精神的ストレスの多い職業、就労時間が不規則になりがちな職業に就くことが多いとされており、この意味ですでに「生活習慣病予備群」である。上記に示した疾患は、遺伝的要素が強い場合など生活習慣とは無関係に生じる場合もあるが、生活習慣病を発病しにくいライフスタイルを少しでも取り入れる努力は重要である。巷間には無数の「健康法」があふれているが、本講義では現在の医学水準からみて標準的な予防・対策について講義する。

以下の項目についてそれぞれ１～２週に分けて授業をおこなう。とくに、本学学生、卒業生が陥りやすい健康科学上のpitfallを解説する。（順序は入れ替わることがある）

1. 現代社会と運動不足
2. 肥満は“億万病の元”
3. 骨と筋肉の重要性
4. 適切な食事とは
5. 自分にあった運動処方箋を作る
6. 生活の規則正しさの持つ意味
7. 心の健康、ストレスと生活習慣
8. 脳機能と栄養、運動
9. 「生涯現役、死ぬまで元気」を実現するために

上記に加え、履修者が授業で取り上げることを希望するテーマを授業中のアンケート等で調査し、それらをできるだけ授業の中に取り入れるようにする。

フィードバック方法は別途連絡する。

[履修要件]

特になし

[成績評価の方法・観点]

平常点（５０点）とレポート（５０点）の総合判定。レポートは独自の工夫が見られるものについては高い点を与える。

健康科学Ⅰ(2)へ続く↓↓↓

健康科学Ⅰ(2)

[教科書]

教科書は使用しない。
参考資料を授業中に配付、あるいは指示する。

[参考書等]

（参考書）
森谷敏夫（著）　『からだと心の健康づくり』（中災防新書）
中尾一和（編）　『京都大学内分泌代謝内科市民講座 Q&A生活習慣病の科学』（京都大学学術出版会）

[授業外学修（予習・復習）等]

基本的に予習は不要であり、講義内容の復習のみでよい。

[その他（オフィスアワー等）]

質問は授業時間以外にはメールにて受け付ける。オフォスアワーに面談する際も事前にメールにて連絡すること。