科目ナンバリング					
授業科目名 <英訳>	生体リズムと健康 Biological Rhythm and Health Sciences		担当者所属 職名・氏名	医学研究科　教授　　若村　智子	
群	健康・スポーツ科目群	分野(分類)	健康・スポーツ科学(発展)	使用言語	日本語
旧群	B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	火1	配当学年	主として1・2回生	対象学生	全学向

[授業の概要・目的]

地球上のほとんどの生物は、24時間を基礎として生活するリズムを持っており、人間にも同様の機構がある。この生体リズムに関する研究は最新の話題であるが、日常生活や健康に結びつけて解説されると自分の体験を通して納得できることも多い。これらの現象に関する知識は、24時間社会といわれる今、日頃の生活、および、ビジネスやヘルスケアにも重要である。さらに、子どもたちの成長や教育に、この知識は不可欠である。

[到達目標]

これらの内容について基礎的な知識を含めた概説は、健康に暮らすために、日頃の生活にどのような視点が重要であるかについての理解を深めることができる。また、我々が本来持っている生体能力を有意義に活用し、健康に生活するためにはどのような視点や環境が必要であるかについての説明ができるようになる。

[授業計画と内容]

以下のような課題について、授業を行う予定である。
(1)　生物時計
(2)　概日リズムと光環境
(3)　メラトニンホルモンリズムと体内時計
(4)　体温調整と生体リズム
(5)　ライフステージからみた生体リズム
(6)　増加する睡眠障害に悩む人々
(7)　24時間社によるこどものライフスタイルの変化
(8)　スポーツと生体リズム
(9)　温度環境と睡眠
(10)　睡眠不足と事故
(11)　ジェットラグとシフトワーク
(12)　シフトワークと季節性気分障害
(13)　シフトワーカーと健康
(14)　宇宙旅行
(15)　フィードバック方法は別途連絡します。

[履修要件]

特になし

生体リズムと健康(2)へ続く↓↓↓

生体リズムと健康(2)

[成績評価の方法・観点]

レポート。
トピックスによっては、小レポートを課す。小レポートと最終レポートとで評価する。小レポートは平常点評価として、最終レポートは内容理解の評価とし、pandA**を用いて、必要なフィードバックを行う。2種類のレポートの評価の割合の詳細については、講義にて説明する。**

[教科書]

若村智子 『生体リズムと健康』（丸善出版）ISBN:9784621079485

[参考書等]

（参考書）
清水勇・大石正 『リズム生態学』（東海大学出版会）ISBN:9784486017806
富岡憲治 『時間を知る生物』（裳華書房）ISBN:4785386347
ウイリアム・デメント 『ヒトはなぜ人生の3**分の１も眠るのか？』（講談社）**ISBN:4062107899
ジョン・Ｄ・パーマー 『生物時計の謎をさぐる』（大月書店）ISBN:4272440314
スティーブン・ストロガッツ 『SYNC **なぜ自然はシンクロしたがるのか』（早川書房）**ISBN:4152086262

（関連ＵＲＬ）

http://ocw.kyoto-u.ac.jp/ja/general-education-jp/biological-rhythm-and-health-sciences(OCW**講義ノート** URL(**２０１０年度～**))

[授業外学修（予習・復習）等]

授業中に指示する。

[その他（オフィスアワー等）]

希望者がいれば、体温・活動計などを用いた生体リズム測定も授業に組み入れる。身近な生活現象と結びつけた内容を解説するので、基礎知識は不要。この生体リズムに対する基礎的理解は、ヘルスケア場面のみならず、教育や家庭、企業管理などにも有効なので全学部の学生を対象に講義を行う。国内外のこの関連領域の専門家によるゲストスピーチも計画。全講義に参加する意欲のある学生を希望する。
最終レポート作成の仕方、文献の探し方については授業の中で説明する。