| 科目ナンバリング | U-LAS40 10003 LJ26 | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 授業科目名<br><英訳> | 健康科学Ⅰ<br>Health Science I | | | 担当者所属<br>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・後期 | 曜時限 | 火3/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。

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。

**[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。自分自身に対して、食事や運動、睡眠、飲酒、生活リズムなどの基本的な生活習慣に関する標準的なアドバイスができるようになる。

**[授業計画と内容]**

原則として、以下のトピックスを、フィードバックを含めた全15回の授業で、各1～2回の授業で説明する。ただし、最近の話題や新しい知見、受講生のリクエストなどに対応してトピックスを追加したり、順序を入れ替えることがある。授業の進行が必ずしもトピックスの番号順にはならないため、毎回の授業時に次回の授業の内容を予告する。

１．近年の日本人のbody mass indexの変化とその問題点（中高年者の肥満と若年女性の痩せすぎ）
２．肥満や痩せすぎを避けるべき理由（若いうちは無症状だけれど・・）
３．バランスのよい食事とは（Healthy Eating Plate法を中心に）
４．基本運動としての有酸素運動（方法・時間・強度・頻度について）
５．筋力トレーニングの健康科学的意義（衰えやすい筋、維持すべき筋力の目安）
６．健康増進機器としての自転車（「ちょいきつ」乗りの勧め）
７．血管を若く保つために（動脈硬化症とその危険因子、食事・運動の意義）
８．飲酒と喫煙（適度な飲酒の目安、喫煙者が禁煙しにくい理由など）
９．健康づくりの基本としての睡眠
１０．規則正しい生活を目指して（「irregularly irregular」は避けよう）
１１．そう簡単ではないストレス対策（今のうちから試行錯誤しよう）
１２．若年者の熱中症・低体温症（なぜ帽子をかぶりペットボトルを持っていて熱中症になるのか）

フィードバック方法は別途連絡する。

健康科学Ⅰ(2)へ続く↓↓↓

健康科学Ⅰ(2)

[履修要件]

生活習慣病の予防や治療に興味のある学生であること。
授業の実施方針や履修要件の詳細は第1回目の授業で説明する。

[成績評価の方法・観点]

平常点（ミニレポート、ミニテスト、50点満点）と期末レポート（50点満点）を総合的に判定する。
成績評価の詳細は第1回目の授業で説明する。

[教科書]

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）
授業中に紹介する

[授業外学修（予習・復習）等]

毎回の授業において、授業内容をより深く理解するための授業外学習に有用なウェブサイトや書籍、資料を提示する。授業外学習の成果はミニレポートや期末レポ―トとして評価する。基本的に予習は不要である。

[その他（オフィスアワー等）]

この授業は、教員が教室外からZoomを用いて授業を行う遠隔講義形式で実施予定である。
各自PC端末を用意し受講すること。
受講のためのURLは、第1回授業までにKULASISの授業資料に掲載するとともに、授業連絡メールを通じて連絡する予定である。

[実務経験のある教員による授業]

①分類
実務経験のある教員による実務経験を活かした授業科目

②当該授業科目に関連した実務経験の内容
内科医師（日本内科学会総合内科専門医・日本糖尿病学会研修指導医・日本障がい者スポーツ協会障がい者スポーツ医）として病院・診療所等にて診療業務に従事。

③実務経験を活かした実践的な授業の内容
臨床医としての豊富な経験に基づいた健康科学上の諸課題に関する講義を通じて、受講生の医学的見識を広げるのみならず、自らの力で健康維持・増進について考える力を養うための保健教育を実施する。