

科目ナンバリング		U-LAS40 20003 LJ26									
授業科目名 <英訳>		生活習慣と生体機能障害 Lifestyle and Human Body Dysfunction				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(発展)			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	2025・後期		曜時限	金1			配当学年	全回生	対象学生	全学向	
(総合人間学部の学生は、全学共通科目として履修登録できません。所属部局で履修登録してください。)											
[授業の概要・目的]											
林が担当する「健康科学I」の講義内容を、最新の知見の紹介や文献の抄読を織り交ぜ、医学的考察やディスカッションを加えながらより深く学習することを目的とする。「健康科学I」の先立っての受講は必須ではないが、両方の講義を履修することで、生活習慣病に関する基本的な教養知識のより明確な把握が可能である。											
[到達目標]											
糖尿病、高血圧症、脂質異常症、肥満症、骨粗鬆症など、日常の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、なぜ生活習慣がこれらの疾患の誘引となるのか、どのような病態を示すのか、どのように予防対策をたてるべきか、罹患した場合はどのように治療を行うのかについて理解する。											
[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、毎回の授業時に次の授業の内容を予告する。											
1. 体重測定を利用した適正体重の管理（「はかるだけダイエット」とその理論） 2. 日本の若年女性の「痩せすぎ」傾向とその弊害（「オランダ飢饉」に注目して） 3. 予防・早期発見・早期治療が可能な癌としての子宮頸癌 4. 健康食のガイドライン（食事バランスガイド、Healthy Eating Plate法、3群点数法など） 5. 日本の「管理職」の健康状態（「自分自身の心身を守る」意識と準備の重要性） 6. 動脈硬化性疾患と心血管危険因子に対する生活習慣の意義 7. 健康増進のための運動方法 最近の動向を含めて（高強度運動、間欠運動の推奨など） 8. 運動による突然死を防ぐ（メディカルチェック、AEDの有用性など） 9. 平均寿命と健康寿命（ロコモやフレイル、サルコペニアとの関連において） 10. 血縁者の健康法を取材して自分の健康法を考える											
上記以外にも、種々の癌や難病、感染症、先天性疾患等についても授業の中で言及する。 フィードバック方法は別途連絡する。											
[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（健康科学 I の先立っての受講は必須ではない）。 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、60点満点）と期末レポート（40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。											
生活習慣と生体機能障害(2)へ続く↓↓↓											

生活習慣と生体機能障害(2)

[教科書]

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ートとして評価する。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。

本授業の林の担当は定年退職のため本年度限りとなる。来年度以降の担当教員や授業の内容、評価の方法等は未定である。

[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。

[主要授業科目（学部・学科名）]