

1. 授業の概要(ねらい)

予防医学とは、疾病(病気)の原因を取り除き、発病を未然に防ぐことを目的とした学問です。また、広い意味では、発病した後の疾病の悪化や再発を防ぐことも予防医学に含まれます。わが国では、生活習慣の変化や人口の高齢化、過剰なストレスなどを背景として、生活習慣病患者や要介護高齢者の増加、心の病や薬物依存など、さまざまな健康問題を抱えています。このような現代社会のなかですこやかに生きていくためには、わたしたちは自分自身の健康を自分で守る必要があります。そこで、本授業では、セルフケア(自己健康管理)を実践したり、あるいは指導したりするために必要な予防医学の基礎知識を学びます。また、予防医学を理解し実践する上で必要な研究手法と医用統計の基礎についても学びます。

2. 授業の到達目標

- ① 健康と健康増進の概念、予防医学の重要性について説明できる。
- ② わが国の抱える健康問題とその予防法、健康づくり施策について説明できる。
- ③ 予防医学のための研究手法と統計学的解析手法の基礎知識を習得し、主要な指標を計算することができる。

3. 成績評価の方法および基準

定期試験(100%)で評価します。なお、授業にはすべて出席することが前提であり、出席点はありません。出席不足と試験未受験の場合は評価対象外となります。

4. 教科書・参考文献

教科書

教科書(購入が必須のもの)は指定しません。

参考文献

木村康一ほか著 『学生のための健康管理学(改訂2版)』 (南山堂)

岸玲子ほか編 『NEW予防医学・公衆衛生学(改訂第3版)』 (南江堂)

中村好一著 『基礎から学ぶ 楽しい疫学(第3版)』 (医学書院)

5. 準備学修の内容

1回の授業あたり2時間程度の予習・復習が必要です。授業前には、インターネット(LMS)上にアップロードされた講義資料に目を通しておいください。また、授業後には、講義資料や参考図書などを使って十分に復習をしてください。

6. その他履修上の注意事項

- ① 講義時の紙媒体での資料配布はしませんので、LMS上の講義資料を印刷して持参することをおすすめします。
- ② 私語など授業の妨げとなるような行為、携帯電話やスマートフォンの使用、イヤフォンやヘッドフォンの着用は厳禁です。
- ③ わからないことは書籍で調べたり、積極的に質問したりして、わからないままにしておかないようにしてください。

7. 授業内容

- 【第1回】 予防医学の基礎:
予防医学の歴史と基本概念について学ぶ。
- 【第2回】 健康とヘルスプロモーション:
健康の定義と健康増進の概念、わが国が抱える健康問題の現状と健康づくりのための施策について学ぶ。
- 【第3回】 生活習慣と健康(1):
健康にかかわる生活習慣(栄養・食生活、運動)について学ぶ。
- 【第4回】 生活習慣と健康(2):
健康にかかわる生活習慣(ストレスと休養・睡眠)について学ぶ。
- 【第5回】 生活習慣と健康(3):
健康にかかわる生活習慣(喫煙)について学ぶ。
- 【第6回】 生活習慣と健康(4):
健康にかかわる生活習慣(飲酒と薬物)について学ぶ。
- 【第7回】 生活習慣と健康(5):
健康にかかわる生活習慣(環境、口腔衛生)について学ぶ。
- 【第8回】 疾病の予防(1):
生活習慣病、がん、循環器疾患、代謝疾患の予防について学ぶ。
とくに、運動による予防効果と運動実施のためのメディカルチェックについて学ぶ。
- 【第9回】 疾病の予防(2):
骨・関節疾患、歯科・口腔疾患、精神疾患、自殺の予防について学ぶ。
- 【第10回】 疾病の予防(3):
感染症の予防(要因や感染経路)について学ぶ。
- 【第11回】 疾病の予防(4):
感染症の予防(予防接種や感染症に関連する法律など)について学ぶ。
- 【第12回】 高齢者の健康と介護予防:
認知症やロコモティブシンドロームを中心に超高齢社会の抱える問題と介護予防について学ぶ。
- 【第13回】 健康管理の進め方:
健康であることを確かめる健康診査と疾病の早期発見に用いられるスクリーニングについて学ぶ。
- 【第14回】 予防医学の研究手法と医用統計の基礎:
予防医学の研究手法と医用統計の基礎知識を学ぶ。
- 【第15回】 まとめ:
予防医学の必要性和重要性、健康管理とセルフケアについての知識を整理する。