

生活の医学2

科目ナンバー 0C202
総合基礎 選択 2単位

藤井 宏明

1. 授業の概要(ねらい)

本講義では、現代社会における健康諸問題と健康阻害要因について学習します。すなわち、各ライフステージにおける健康課題について掌握し、健康な生活習慣の形成、また健康を維持増進する方法やその課題について学修します。この授業は、毎回配布する資料をもとに講義形式で行いますが、授業内で取り上げた課題に対してPBL(課題解決型学習)を行うこともあります。この授業は、総合基礎の学修目標2、3、5に関連しています。

2. 授業の到達目標

現代社会において代表的な健康問題に対して、その問題点と対策について基礎的知識を学習することで、自らのQOLを高めるための実践的活動を行うことができるようになる。

3. 成績評価の方法および基準

受講参加態度(20%)、中間テスト(20%)、テスト(60%)
最後の授業で全体のフィードバックを行う。

4. 教科書・参考文献

教科書

講義資料を配布します。

5. 準備学修の内容

- ・予習として指示された専門用語について調べ、理解した上で授業にのぞむこと(1時間程度)。
- ・授業の際に作成したノート・配布資料をよく復習し、理解した上で次の授業にのぞむこと(1時間程度)。

6. その他履修上の注意事項

7. 授業内容

- | | |
|--------|-------------------|
| 【第1回】 | ガイダンス |
| 【第2回】 | 我が国の健康状態 |
| 【第3回】 | 健康とは |
| 【第4回】 | 生活習慣病 |
| 【第5回】 | 糖尿病 |
| 【第6回】 | メタボリックシンドローム |
| 【第7回】 | 確認テストとテストのフィードバック |
| 【第8回】 | 肥満 |
| 【第9回】 | サルコペニア |
| 【第10回】 | ロコモティブシンドローム |
| 【第11回】 | 喫煙と健康 |
| 【第12回】 | 飲酒と健康 |
| 【第13回】 | 薬物と健康 |
| 【第14回】 | 精神的ストレスと運動 |
| 【第15回】 | テスト、まとめ |