

科目名	ヘルスサイエンス論		科目コード	W23022	単位数	2単位	対象 学年	1年	開講 学期	後期
			科目ナンバリング	W-TFGS1-12	時間	30時間				
区分	総合科学系系列科目	選択	担当者名	宇田 宗弘			授業 形態	講義	単独	
授業 の 概要 等	〔授業の主旨〕 健康を保持増進したり、疾病の予防や早期発見と早期治療を行うには、健康や疾病についての基礎知識が必要である。また自分自身の健康のみでなく、家族の健康や職業などで他者の健康にかかわることも考えられることから、健康や疾病の知識を持つことは有益である。本講義は主に身体活動と体力・栄養・休養の視点から健康の保持増進について学習する。									
	〔ディプロマポリシー及びカリキュラムポリシーとの関連する事項〕 ディプロマポリシーの1, 2, 3, 4に関連し、カリキュラムポリシーの1-4, 2-2, 3-2, 4-2に関連している。									
到達 目標	人体の臓器（または組織）の基本的な機能を理解するとともに、現在人の健康の保持増進についての基礎知識を身につける。									
授 業 計 画										
回	主 題			授 業 内 容				備 考		
第1回	授業の進め方などの説明、および熱中症について			授業の進め方と評価方法の説明、体温調節、熱中症の分類						
第2回	健康とは、健康問題の概観			健康の概念、統計からみた現代の健康問題、健康問題の発生要因				Slidoでのアンケート		
第3回	栄養と健康（1）			消化と吸収のしくみ、栄養素の機能、サプリメント						
第4回	栄養と健康（2）			肥満						
第5回	心身の健康を知る（1）			健康診断（身長、体重、BMI、血圧、心電図、胸部X線）						
第6回	心身の健康を知る（2）			健康診断（血液検査；血球数、ヘモグロビン値、コレステロール、中性脂肪、クレアチニン値）						
第7回	心身の健康を知る（3）			メタボリックシンドローム、心の健康						
第8回	体力および持久力の指標			体力の分類とその加齢変化、および持久力の指標				グループワークを含む		
第9回	身体活動・体力と疾病の関係			身体活動量・体力と疾病との関係、および健康関連体力						
第10回	身体運動のプログラム			効率的に持久力、筋力（筋肥大）、柔軟性を高めるトレーニングの方法						
第11回	身体活動の指針			WHOと日本の身体活動指針						
第12回	身体運動（スポーツ）による外傷・障害と応急処置			急性損傷、慢性損傷、RICE処置、突然死						
第13回	アダプテッド・スポーツ			アダプテッド・スポーツとは？、アダプテッド・スポーツの歴史と考え方						
第14回	アルコール・喫煙・睡眠と健康			アルコールや喫煙による急性・慢性の影響と健康、睡眠の役割						
第15回	生物学的女性の健康と医学			性ホルモンの変化と卵巣および月経周期、月経関連疾患（PMS、月経困難症など）						
評価 方法 及び 評価 基準	2/3以上の出席者につき、定期試験（筆記試験またはレポート）（100%）によって評価し、60%（60点）以上を合格とする。									
課題 等	なし									
事前事後 学修	教科書は指定していないが、各回の授業内容について図書館などを利用して各自で予習（1.5時間）をすること。また復習として授業で説明した内容やその根拠、関連する事柄、疑問点などについて官公庁の資料や研究論文、書籍などで調べる（1.5時間）。									
教材 教科書 参考書	講義時に必要なプリントを配布する。									
留意 点	新聞や雑誌の健康に関係する記事や生活・科学欄を読むこと。また質問や疑問がある場合は6号館（看護学部棟）の宇田研究室に来ること。Teamsを使用する。授業では「Slido」を用い、匿名でのライブアンケートや質疑応答、確認テストを行うことがある。									