

| | | | | | | |
|----------------|---|---|--------|------------------------|-----------------------------|-----------------|
| 科目名 Subject | アクティブライフデザイン Active Life Design | | | 教員名 | 森 優紀 | |
| 開講年次 | 1 | 開講時期 | 後期 | 単位 | 2単位 | |
| 必修／選択 | 選択 | 授業形態 | 講義 | 時間 | 30時間 | |
| 実践的教育 | ○ | | | | | |
| 主な学習効果 | 知識・技能 | 主体的行動力 | 課題解決能力 | 多様な価値観や考え方を理解し、受け入れる能力 | 日本の伝統と文化を理解し、美意識を備えて行動できる能力 | 美しく生きる力を実践できる能力 |
| | ◎ | ○ | ○ | | | |
| 科目の概要 | 昨今、美しくあるためには、外見を磨くだけでなく、心身を健康に保つという内面からアプローチが求められている。それに伴う健康志向の高まりにより、世間では、毎日のようにマスメディア・書籍・インターネット等から健康に関する情報が発信されている。特に、手軽に情報を入手できるインターネット上には、健康に関する情報があふれている。中には、科学的根拠が曖昧な健康・疾病に関する情報が散見され、間違った情報に惑わされる危険性をはらんでいる。将来、美に関わるプロフェッショナルとなるためには、健康・疾病等に関する正確な知識を習得していることが重要である。本科目では、疾病の中でも、特に社会において注目されている生活習慣病や感染症を中心に、疾病のメカニズム・疫学的な知見・予防法について学習を進め、学術的知識だけでなく、実践的知識も会得することを目指す。 | | | | | |
| 授業方法 | オンライン授業（ZOOM） | | | | | |
| 授業の目標 | ・一次予防、二次予防、三次予防、行動変容について説明できる。 ・生活習慣病の因子について説明できる。 ・食事、飲酒、喫煙の健康に及ぼす影響を説明できる。感染症の感染経路、予防方法について説明できる。疾病予防に関わる自身の問題を主体的に捉え、その解決策を想定できる。 | | | | | |
| 時間外学習（予習・復習） | 各回の授業内容の復習、及び次回の内容に関する予習を実施する。授業内で示した、レポートを作成し、次回授業時に提出する。（180分程度）また、戻されたレポートの見直しを行い、課された課題について調べ、追記をする。（60分程度） | | | | | |
| 教科書・教材 | 教科書 | 公衆衛生がみえる2021-2022 医療情報科学研究所編集 メディックメディア発行 2021年 | | | | |
| | 教材 | なし | | | | |
| | 使用設備・備品 | なし | | | | |
| | 参考文献 | なし | | | | |
| 評価方法 | レポート40%、定期試験60% | | | | | |
| | なお、出席数が不足の場合は評価対象とはしません。 | | | | | |
| 学生へのフィードバックの方法 | 定期試験の要点について、掲示にて解説を行います。 | | | | | |
| | | | | | | |
| 履修上の注意 | ZOOM、パワーポイントによる授業中、説明とともに問いを与えた際には、口頭やチャットで回答させる。回答に対する解説など双方向の授業を展開する。事例検討、グループワーク等は重要な学習になるため、まじめに取り組む。 | | | | | |
| 本科目履修と関連する資格 | 資格名 | なし | | | | |

| 授業計画 | | | |
|------|--|--|---|
| | 授業内容 | 到達目標 | 時間外学習・備考 |
| 第1回 | オリエンテーション | 講義の進め方、概要を理解する | 健康の概念等について、A4レポート用紙2枚程度にまとめる。健康に影響を及ぼす要因を実生活に当てはめ、どんな対処をすればよいか考え実生活における行動を計画する(240分程度) |
| 第2回 | 予防医学の概念について学ぶ | 一次・二次・三次予防、ポピュレーションアプローチとハイリスクアプローチのについて説明できる | 一次・二次・三次予防等についてレポート用紙2枚程度にまとめる。実生活において一次～三次予防を考え行動計画を立て実践する。(240分程度) |
| 第3回 | プライマリーヘルスケア、ヘルスプロモーション、行動変容と意識変容について学ぶ | プライマリーヘルスケア (PHC)、ヘルスプロモーション、行動変容と意識変容について説明できる | PHC、ヘルスプロモーションについてレポート用紙2枚程度にまとめる。これらの概念が世界や日本でどのように実践されているかweb siteで調べ自己講義をする(240分程度) |
| 第4回 | ストレスについて学ぶ | ストレッサー、生理的・心理的・社会的ストレス、ストレス反応、ストレスコーピングとは何かを説明できる | ストレッサーとストレスの種類についてレポート用紙2枚程度にまとめる。実生活におけるストレッサーに対するストレスコーピングを実践する。(240分程度) |
| 第5回 | 生活習慣病、メタボリックシンドロームとは何かを学ぶ | 生活習慣病の定義、種類、背景因子、関係法規、メタボリックシンドロームのメカニズム、診断基準、統計的現状について説明できる | 生活習慣病、メタボリックシンドロームについてレポート用紙2枚程度にまとめる。メタボリックシンドロームを予防するための行動計画を立てて実践する。(240分程度) |
| 第6回 | がんの病態、統計、予防、関係法規について学ぶ | がんの病態、種類、統計の現状、リスク因子と予防、主な治療法、関連法規について説明できる | がんの病態・統計等についてレポート用紙2枚程度にまとめる。がん予防のための行動計画を立てて実践する。(240分程度) |
| 第7回 | 循環器疾患の病態、統計、予防、関係法規について学ぶ | 循環器疾患の病態、種類、統計の現状、リスク因子と予防、主な治療法、関連法規について説明できる | 循環器疾患の病態・予防等についてレポート用紙2枚程度にまとめる。循環器疾患予防のための行動計画を立てて実践する。(240分程度) |
| 第8回 | 糖尿病の病態、統計、予防、関連法規について学ぶ | 糖尿病の病態、種類、統計の現状、リスク因子と予防、主な治療法、関連法規について説明できる | 糖尿病病態・予防等についてレポート用紙2枚程度にまとめる。糖尿病予防のための行動計画を立てて実践する。(240分程度) |
| 第9回 | 生活習慣病と栄養・食生活、飲酒、喫煙の関連性を学ぶ | 適正体重、バランスの良い食事、飲酒の健康に与える影響、について説明できる | 食生活や飲酒等の生活習慣の人体への影響等についてレポート用紙2枚程度にまとめる。食生活やバランスのとれた食事を摂るための行動計画を立てて実践する。(240分程度) |
| 第10回 | COPD（慢性閉塞性疾患）の病態、統計、予防、関連法規について学ぶ | COPDの病態、種類、統計の現状、リスク因子と予防、主な治療法、関連法規について説明できる | COPDの病態・原因等について見直し、A4レポート用紙1-2枚程度にまとめる(240分程度) |
| 第11回 | 生活習慣病と喫煙の関連性を学ぶ | たばこの薬物組成、喫煙の有害性、統計的現状、関連法規、禁煙治療について説明できる | 喫煙の人体への影響についてレポート用紙2枚程度にまとめる。社会におけるタバコからの健康障害を予防するための活動を行政機関のweb siteで調べまとめ自己講義する。(240分程度) |
| 第12回 | 精神疾患の種類、病態、統計、予防、関連法規について学ぶ | 精神疾患の種類、病態、統計の現状、リスク因子と予防、主な治療法、関連法規について説明できる | 精神疾患の種類と関係法規についてレポート用紙2枚程度にまとめる。うつ病に関する厚生労働省のweb siteを閲覧しうつ病について自己講義をする。(240分程度) |
| 第13回 | 感染症対策（1）微生物の種類、感染症の成り立ち、感染経路について学ぶ | 微生物の種類、感染の三大因子、主な感染経路について説明できる | 感染症の基本的知識についてレポート用紙2枚程度にまとめる。実生活において感染予防の行動計画を立てて実践する。(240分程度) |
| 第14回 | 感染症対策（2）主な感染症について学ぶ | インフルエンザ、結核、HIVの病態、感染経路、予防、治療、統計的現状について学ぶ | インフルエンザやHIV等についてレポート用紙2枚程度にまとめる。感染予防に向けての国の施策を厚生労働省web siteで調べ若い世代には何ができるか学生同士ディスカッションする。(240分程度) |
| 第15回 | まとめと解説 | これまでの学びの概要を説明できる | 生活習慣病、感染症等について個人だけでなく、集団で何を取り組んでいけば良いか考え、学生同士ディスカッションし、その結果をレポート用紙2枚程度にまとめる(240分程度) |