

愛知東邦大学 シラバス

開講年度(Year)	2020年度	開講期(Semester)	後期
授業科目名(Course name)	【併用】健康管理論（人体の構造と機能及び疾病）		
担当者(Instructors)	尚 爾華	配当年次(Dividend year)	2
単位数(Credits)	2	必修・選択(Required / selection)	選択必修

■授業の目的と概要(Course purpose/outline)
健康な生活習慣を確立することにより、「健康増進・発病予防」という一次予防の考え方を重視されている。本講義では代表的な病気の基礎知識を学び、生活習慣の中での予防方法について学習し、心身の健康管理に必要な知識を取得を目指す。

■ 授業形態・授業の方法(Class form)	
授業形態(Class form)	講義
授業の方法(Class method)	講義形式で行う。（2020年前期はクラスルーム利用）

■各回のテーマとその内容(Each theme and its contents)			
回数(Num)	テーマ(Theme)	内容(Contents)	メディア区分(Media)
第1回	ガイダンス。健康管理と生活習慣病について	健康管理の進め方。成人病と生活習慣病の概念、生活習慣病の発症要因、範囲、生活習慣病の患者総数、国民医療費の推移について学ぶ。	□
第2回	アレルギー疾患について	アレルギーのメカニズム、アレルギーの原因。皮膚、目と鼻、気道、口腔アレルギーの症状と治療と予防について学ぶ。	□
第3回	生活習慣病についての基礎知識と予防方法 ①メタボリックシンドローム・糖尿病・脂質異常症	メタボリックシンドロームの概念、診断基準、予防について学ぶ。 肥満の症状と病態、治療について学ぶ。 糖尿病の概念、食事と血糖値の関係、糖尿病の種類、症状、診断、合併症について学ぶ。 脂質異常の概念と原因、症状、診断と治療について学ぶ。	□
第4回	生活習慣病についての基礎知識と予防方法 ②高血圧・動脈硬化・心疾患・脳血管疾患	血圧の概念と基準値、高血圧の種類と原因、高血圧からつながる病気、高血圧の治療と予防について学ぶ。 動脈硬化おこる部位と予防、食事療法・運動療法・薬物療法について学ぶ。心臓の構造と動き、狭心症の概念、種類、症状。 心筋梗塞の原因、症状。診断、合併症、治療について学ぶ。 脳卒中の種類（脳内出血、クモ膜下出血、脳こうそく）と症状、脳卒中が起きた時の処置法、脳卒中の予防について学ぶ。	□
第5回	生活習慣病についての基礎知識と予防方法 ③ガン	良性腫瘍、悪性腫瘍、がん関連する遺伝子、日本のがん予防の戦略的な方向について学ぶ。	□
第6回	生活習慣病についての基礎知識と予防方法 ④高尿酸血症、骨粗鬆症	高尿酸血症・痛風の概念、原因、症状と治療、予防法について学ぶ。 骨の構造、役割、形成及び骨粗鬆症の症状、原因、女性ホルモンとのかわり、予防について学ぶ。	□
第7回	運動と健康管理①	運動が心身に与える影響、健康づくりのための身体活動・運動について学ぶ。	□
第8回	運動と健康管理②	運動プログラムの実施、筋肉の特性とトレーニング、症状別の運動について学ぶ。	□
第9回	食事と健康管理①	五大栄養素と健康、食生活指針・食事バランスガイドについて学ぶ。	□
第10回	食事と健康管理②	健康食品、薬膳、医療食について学ぶ。	□
第11回	歯の健康について	歯周病の概念、歯周病と動脈硬化、肥満、糖尿病、タバコとの関係について学ぶ。	□
第12回	目の健康について	目の構造、白内障の症状と治療、中途失明の3大疾病、コンタクトレンズによる被害について学ぶ。	□
第13回	メンタルヘルス、ストレスについて	メンタルヘルス、ストレスと体の関係。適応反応、ストレスと個人の特性について学ぶ。	□

第14回	ストレスがもたらす病、年代における こころの病気。ストレス解消法、心身 医学とは	ストレス状態の兆候、ストレスが引き起こす心の病、体の病、小児 期・青年期・中年期・高齢期における心の病気について学ぶ。 ストレスとの付き合い方、自分のストレス状態をチェックする。心 身医学の必要性、いろいろな治療法について学ぶ。	☐
第15回	まとめ。練習問題と解説	生活習慣病はさまざまな要因とその予防について復習し、まとめる。 練習問題の解説をする。	☐

■授業時間外学習（予習・復習）の内容(Preparation/review details)

自分で授業前に配布資料やインターネットで授業テーマと内容を予習し（2時間程度）、授業後に課題レポートを作成する（2時間程度）。

■課題とフィードバックの方法(Assignments/feedback)

課題レポート・練習問題は翌週フィードバックし、解説とともに解答例を提示し、全体で共有する。

■授業の到達目標と評価基準(Course goals)

区分(Division)	DP区分(DP division)	内容(DP contents)
知識・技能	◆ 2019人間健康DP1	代表的な病気の基礎知識、生活習慣の中での予防方法について説明できるか。
思考力・判断力・表現力	◇ 2019人間健康DP2	代表的な病気の基礎知識、生活習慣の中での予防方法について説明できるか。

■成績評価(Evaluation method)

筆記試験(Written exam)	実技試験(Practical exam)	レポート試験(Report exam)	授業内試験 (in-class exam)	その他(Other)
0%			100%	0%

授業内試験等(具体的内容)(Specific contents)

課題10回、小テスト3回、振り返りシート2回を提出する。

■テキスト(Textbooks)

No. (No.)	テキスト名など(Text name)	ISBN(ISBN)
1	なし	
2		
3		
4		
5		

■参考図書(references books)

No. (No.)	テキスト名など(Text name)	ISBN(ISBN)
1	健康管理士一般指導員テキスト2「生活習慣病の基礎知識」 健康管理士一般指導員テキスト3「心の健康管理」	(日本成人病協会)
2		
3		
4		
5		