

# 愛知東邦大学 シラバス

|                    |                      |                             |      |
|--------------------|----------------------|-----------------------------|------|
| 開講年度(Year)         | 2025年度               | 開講期(Semester)               | 後期   |
| 授業科目名(Course name) | 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 |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <b>■ 授業の目的と概要 (Course purpose/outline)</b>   |  |  |  |
| 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。 |  |  |  |

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| <b>■ 授業形態・授業の方法 (Class form)</b> |  |
| 授業形態(Class form)                 | 講義   |
| 授業の方法(Class method)              | 授業は基本的に対面形式で実施し、3回程度メディア授業を取り入れる予定である。授業内容に応じて、グループワークやプレゼンテーションを行う。 |

| <b>■ 各回のテーマとその内容 (Each theme and its contents)</b> |  |   |               |
|--|--|---|---------------|
| 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<br>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<br>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<br>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<br>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・目の健康について                                  | 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。目の構造、白内障の症状と治療、中途失明の3大病病、コンタクトレンズによる被害について学ぶ。  | □             |
| 第12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13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。 | <input type="checkbox"/> |
| 第14回 | 生活習慣病のさまざまな要因とその予防について復習する。レポートの作成方法について説明する | 生活習慣病はさまざまな要因とその予防について復習する。レポートの作成方法について説明する  | <input type="checkbox"/> |
| 第15回 | まとめ・課題・レポートの解説                               | まとめ・課題・レポートの解説をする。  | <input type="checkbox"/> |

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

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を理解することができる。         |
| 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し、一般住民への指導できる。 |

#### ■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%                 | 0%                   | 0%                  | 100%                  | 0%         |

#### 授業内試験等(具体的内容)(Specific contents)

授業内の毎回の確認課題、および小レポート（2回）を平常点として評価する。

#### ■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（1～6）日本成人病協会発行 | (なし)       |
| 2         |                              |            |
| 3         |                              |            |
| 4         |                              |            |
| 5         |                              |            |