

【基本教育科目/人間の理解】

科目名	ナンバリング	区分(必修・選択)	単位数	履修年次	開講学期等
健康と生活	NLA11_013	選択	1	1・2・3・4	前期
担当教員	研究室	電子メール ID	オフィスアワー		
永井 正則	教員控室	mnagai	メール、リアクションペーパーで質問を受付		
授業の目的・概要	(目的)さまざまな生活環境の要因と健康との関連を理解するとともに、自身の生活環境を把握し評価できる力を身につける。(概要)授業後はMicrosoft Teamsを用いて、リアクションペーパーを提出する。授業で理解した点や理解しにくかった点、質問をリアクションペーパーに記入する。質問への回答は個別に得られる。また、重要と思われるしつもんは次回以降の授業時に回答する。授業の終わりに、その日の授業内容についての課題を出す。各自課題への答えをリアクションペーパーに記述する。				
授業形式・方法	<input checked="" type="checkbox"/> 対面授業 <input type="checkbox"/> 遠隔授業(双方向型) <input type="checkbox"/> 遠隔授業(自主学習) <input checked="" type="checkbox"/> 講義 <input type="checkbox"/> 実習 <input type="checkbox"/> 実技 <input type="checkbox"/> PBL <input type="checkbox"/> グループワーク <input type="checkbox"/> その他 <input checked="" type="checkbox"/> 反転授業 <input type="checkbox"/> ディスカッション・ディベート <input type="checkbox"/> ゲルブワーク <input type="checkbox"/> プレゼンテーション <input type="checkbox"/> 実習・フィールドワーク				
学習上の助言	毎回配布する講義資料に基づいて講義するので、資料の内容をしっかりと理解するよう努めてほしい。生理学などの関連科目の知識が必要となるので、関連科目の学習を並行して行ってほしい。さまざまなメディアで取り上げられる環境と健康に関する記事に関心を持って接するようにしてほしい。				
教科書	教科書は指定しない。				
参考書	特になし				
外部教材	特になし				
学生が達成すべき行動目標			関連卒業認定・学位授与方針		
①	生活環境を形成する要因の多様性と健康との関連について理解し説明できる。	HSU(3)(5)(6)			
②	生活環境の要因の変化が健康に及ぼす影響について理解し説明できる。	HSU(3)(5)(6)			
③	地球レベルの環境変動への対応策を理解し実践できる。	HSU(3)(5)(6)			
④	自身の生活環境と健康との関わりを適切に評価できる。	HSU(3)(5)(6)			
授 業 計 画					
回	学習内容等	授業方法	学習課題・学習時間(時間)		
1	はじめに: 健康とはどういうことか、健康の社会的側面について学ぶ。健康度と幸福感についての国際比較から日本人の現状を知る。	講義	健康であるとはどういうことか自身の考えをまとめておく。配布資料を復習する。課題への回答とリアクションペーパーの提出	4	
2	暑さ寒さと健康 1: 人類は温度環境にどう適応してきたか、体温と体温調節、暑さと健康、発汗と脱水、発熱と高体温、熱中症について学ぶ。	講義	配布資料を復習する。課題への回答とリアクションペーパーの提出	4	
3	暑さ寒さと健康 2: 寒さと健康、感冒と発熱、冷え症とはなにか、職場の温度環境、都市や住宅における地球温暖化対策について学ぶ。	講義	配布資料を復習する。課題への回答とリアクションペーパーの提出	4	
4	光環境と健康: 体のリズムと光環境、気分と光環境、赤外線の利用、紫外線と健康について学ぶ	講義	配布資料を復習する。課題への回答とリアクションペーパーの提出	4	
5	音環境と健康: 音の構造、騒音とはなにか、音環境と脳の働き、年齢と聴力の関係、脳の発達と言語の習得について学ぶ。	講義	配布資料の復習をする。課題への答えとリアクションペーパーを提出する。	4	
6	香り環境と健康: 嗅覚の成り立ち、生活空間での香りの利用、香り環境と健康、鋤鼻器官の働きについて学ぶ。	講義	配布資料の復習をする。課題への答えとリアクションペーパーを提出する。	4	
7	気圧と健康: 高地環境と健康、高地での運動と活性酸素、高地環境への適応、高地環境と食物について学ぶ。	講義	配布資料の復習をする。課題への答えとリアクションペーパーを提出する。	4	
8	空気中のガス濃度と健康: 空気中と体内の酸素濃度と二酸化炭素濃度、呼吸の仕組み、低酸素と高酸素、一酸化炭素濃度と健康について学ぶ。	講義	配布資料の復習をする。課題への答えとリアクションペーパーを提出する。	4	
9	空気の質と健康: 微小粒子状物質と健康、揮発性有機化合物と健康、シックハウス症候群、花粉症、放射性ヨウ素について学ぶ。	講義	配布資料の復習をする。課題への答えとリアクションペーパーを提出する。	4	
10	睡眠と健康: 睡眠の構造、睡眠と健康、現代人の睡眠の実態、快眠のための環境、睡眠障害の改善方について学ぶ。	講義	配布資料の復習をする。課題への答えとリアクションペーパーを提出する。	4	
11	温浴と健康: 温度感覚、全身浴と部分浴の生理作用、医療現場での温湯清拭の効果、温泉の利用と健康、保養地の条件について学ぶ。	講義	配布資料の復習をする。課題への答えとリアクションペーパーを提出する。	4	
12	住環境と健康: 住宅における転倒の実態、姿勢維持機能とはなにか、高齢者の姿勢維持機能、妊娠による姿勢維持機能の変化と転倒、スポーツ選手の姿勢維持機能について学ぶ。	講義	配布資料の復習をする。課題への答えとリアクションペーパーを提出する。	4	
13	歩行と高齢者の健康: 日本人の高血圧の特徴、中年の高血圧と森林散策の効果、認知症、歩行と脳血流について学ぶ。	講義	配布資料の復習をする。課題への答えとリアクションペーパーを提出する。	4	

【基本教育科目/人間の理解】

14	食と健康: 大学生の食生活の現状、エネルギー産生とエネルギー消費、運動によるエネルギー消費の指針、やせと肥満について学ぶ。	講義	配布資料の復習をする。課題への答えとリアクションペーパーを提出する。	4				
15	地球レベルの環境変動と健康: 温暖化、乾燥化、風水害の増加、食糧生産高の変動などが健康に及ぼす影響と現時点で考え得る対策を学ぶ。	講義	配布資料の復習をする。課題への答えとリアクションペーパーを提出する。	4				
試	定期試験: 達成度評価・評価のポイント参照							
達成度評価								
総合評価割合(%)		試験	レポート	成果発表	ポートフォリオ	その他	合計	
		0	70	0	0	30	100	
総合力指標	知識・技術力	0	20	0	0	10	30	
	思考・推論・創造する力	0	20	0	0	5	25	
	協調性・リーダーシップ	0	0	0	0	0	0	
	発表・表現伝達する力	0	15	0	0	5	20	
	コミュニケーション力	0	0	0	0	0	0	
	取組みの姿勢・意欲	0	0	0	0	5	5	
	問題を発見・解決する力	0	15	0	0	5	20	
評価のポイント						フィードバックの方法		
評価方法	行動目標	評価の実施方法及び注意点						
試験	①							
	②							
	③							
	④							
レポート	①	✓	レポート課題を複数事前に配布する。その中から学生自身が選んだ課題(複数)について Microsoft Teams をもちいてレポートを提出する。				Microsoft Teams を用いて各自に講評を返す。	
	②	✓						
	③	✓						
	④	✓						
成果発表	①							
	②							
	③							
	④							
ポートフォリオ	①							
	②							
	③							
	④							
その他	①	✓	毎回の授業の終了時に提出するリアクションペーパーに記載する課題への回答を評価する。				次回の授業で課題の解説をする。	
	②	✓						
	③	✓						
	④	✓						
備 考								
他担当教員	なし							
教員の実務経験	担当教員は、学位(医学博士)を取得したのち、山梨医科大学(現:山梨大学医学部)と山梨県環境科学研究所で教育と研究に携わった。その間、マックス・プランク生理学・臨床医学研究所(ドイツ)とニューサウスウェールズ大学(オーストラリア)においても研究を行った。また、山梨医科大学、お茶の水女子大学、学位授与機構などの大学院生の学位論文の指導も行った。環境や心理状態が自律神経や免疫機能に与える影響を主な研究テーマとしている。							
実践的授業の内容	「人体構造機能学」や「栄養学」、「薬理学」、「疾病治療論」などとも関連させて授業を行うことで、これらの科目を学ぶモチベーションを高めることを心がける。							
その他	受講態度に問題がある場合は退室してもらいます。この科目を履修修める場合は、新教育課程の「生活健康学」を履修すること。							