

科目	疲労とストレスの科学		単位数	2
担当教員	倉恒 弘彦			
履修対象	健康科学科4年春学期			
目的	最近、疲労疫学調査をおこなったところ、国民の1/3の人々が半年以上続く慢性的な疲労を感じており、その大半は明らかな病因が見つからないことが明らかになってきた。原因不明の激しい疲労感が続くために日常生活にも支障をきたすような病態も、就労可能人口の0.3%に認められた。さらに、慢性疲労全体によって引き起こされる日本における経済損失を算出したところ、年間約1.2兆円に及ぶことが判明、慢性的な疲労は医学的な観点のみならず経済的損失という観点からも大きな社会問題となってきた。 そこで、今回の講座では日本における疲労の実態や慢性疲労に陥るメカニズムについて勉強するとともにその対処法や予防法についても検討する。			
達成目標	「関心・意欲・態度」 (1)日本における慢性疲労の実態やその病因・病態について関心を持つようになる。 「思考・判断」 (1)種々の生活環境ストレスによって引き起こされる慢性的な疲労の発病メカニズムが分かる。 「知識・理解」 (1)種々の生活環境ストレスやその対処法について正しく理解できる。また、疲労の客観的な評価法についても正しい知識を備える。			
授業計画				
1	日本における疲労の実態、疫学調査結果について解説			
2	神経・免疫・内分泌異常と慢性疲労との関連について解説			
3	生活環境ストレスとの関連			
4	ウイルス感染症と慢性疲労との関連について解説			
5	脳機能異常と疲労との関連について解説			
6	疲労の定量化法について解説			
7	疲労の診断法について解説			
8	疲労と遺伝子との関連について			
9	疲労動物モデルにおける成績を紹介			
10	疲労の客観的な評価法、生化学的パラメーターについて			
11	慢性疲労に陥るメカニズム 神経系、免疫系、内分泌系の異常について			
12	疲労の治療法を解説			
13	不登校児童に対する馬介在療法の効果を紹介			
14	疲労とストレスの科学 総括			
15	疲労とストレスの科学 筆記試験			
授業形態	スライド、プリント、教科書、ビデオを使用しながら疲労の科学全般にわたる基礎知識の取得を目指す。			
教科書				
教科書名	著者名	出版社	金額	
疲労の科学	井上正康、倉恒 弘彦、渡辺恭良	講談社	3800円	
参考書				
評価方法	1.筆記試験 2.授業への参加状況と取り組み姿勢の評価			
留意点				
準備学習	21世紀の社会にいて、過労死やメンタルヘルス障害などは大きな社会問題となってきた。そこで、新聞、雑誌、文献などに記載されている疲労関連記事に対して、ここで学習した内容がどのように生かせるのかを発表できるようにする。			
備考				No. HS521005