

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |     |          |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------|
| 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     | <p>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。</p> <p>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。</p> |     |          |
| 達成目標   | <p>「関心・意欲・態度」<br/>(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。<br/>「思考・判断」<br/>(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。<br/>「知識・理解」<br/>(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。</p>                                                                                                                     |     |          |
| 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       |
| プリント配布 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |     |          |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |     |          |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |     |          |
| 参考書    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |     |          |
| 評価方法   | 1.筆記試験<br>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世紀の社会において、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 |