

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ている。</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>「知識・技能」  (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について理解し、基本的事項を説明できる。</p> <p>(2) 種々の生活環境ストレスやその対処法について理解し、基本的事項を説明できる。  また、疲労の客観的な評価法について理解し、基本的事項を説明できる。</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	疲労と自律神経の関係性についての解説		
15	まとめ(小テスト)と補足説明		
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			
成績評価の基準・方法	<p>基準  慢性的な疲労の発病メカニズムについて理解し、基本的事項を説明でき、種々の生活環境ストレスやその対処法について理解し、基本的事項を説明できれば合格。</p> <p>方法  理解力テスト(90%)、授業中の質問や発言内容等授業に対する貢献度(10%)</p>		
留意点	日頃から疲労に関心を持ち、情報収集を心掛けてください。質問は積極的に行い、意見交換にも努めましょう。		
準備学習	予習としてテキスト(希望者にPDFにて配布)を読むようにしてください。 予習は毎回1時間程度、授業後の復習は30分程度が目安です。 小テストを2回実施しますので、しっかり復習をして臨んでください。		
備考	授業内の課題については、次週フィードバックを行う。	No.	HS521005