

保健理論〈K04A〉

配当年次	全学年
授業科目単位数	2
科目試験出題者	宮崎 伸一
文責(課題設題者)	宮崎 伸一
教科書	指定 中央大学保健体育研究所(編)『健康・スポーツ 50 講』[初版]以降 (中央大学出版部)

《授業の目的・到達目標》

本授業では、健康でより良い人生をおくるために必要となる医学的知識を身に付けることを目標とします。しかし、単に病気やその予防法について学ぶ、という範疇に留まらず、自分の持っている能力を最大限に活かしていくために有益となる知識や、健康・医学に関係した社会問題や法律問題を理解するための基礎となる知識についても紹介しています。健康・医学に関連した知識を身に付け、それらに立脚して1つ深いところから社会を見つめられるようになることが期待されます。

《授業の概要》

『健康スポーツ 50 講』(中央大学保健体育研究所 著、編、中央大学出版部)を基礎として授業をします。教科書内で該当する項目は、「遺伝と健康」、「飲酒・薬物・喫煙と健康」、「脳・神経系のはたらき」、「心の健康」、「性・感染症と健康」、「加齢と体力」、「筋肉のはたらき」、「呼吸循環器系のはたらき」、「睡眠と健康」、「食事と健康」を予定しております。

「遺伝子 DNA」は 21 世紀に入り、ヒト DNA のほぼ総ての塩基配列が解明され、21 世紀は DNA の時代だとも云われています。DNA は生命科学の中心であり、健康問題に深く関わっています。また遺伝子組み換え食品などで日常生活にも関わってきています。ES 細胞、クローン動物(人間)も DNA の問題です。法学的にも DNA 鑑定が優れた鑑定法としてますます多用されるでしょう。社会的には遺伝子特許の問題などまだ社会的合意ができておらず、今後、問題になると予想されるものもあります。遺伝子 DNA の基礎知識を知ることは、今後の健康問題、社会的問題を理解する上で大切です。その他の項目も、法学を学ぶ者が、自分の健康維持のため、また健康上の視点から、うつ病などの精神疾患の理解を深めるために必要な内容が教授されています。

《学習指導》

前提科目やあわせて学習することが望ましい科目は特にありません。

本科目は、非常に幅広い範囲を扱っていますが、教科書だけで十分な学習ができるように工夫されています。「最初に本科目の単位を取得したら、他の科目の単位も取ろうとする意欲が湧いてきた」という受講生の声も聞きます。

まず、ウォーミングアップとして本科目の単位を最初に取りをすすめます。

《成績評価》

試験(科目試験またはスクーリング試験)により最終評価する。

保健理論〈K04A〉

- ◎課題文の記入：不要（課題記入欄に「課題文不要のため省略しました。」と記入すること）
- ◎字数制限：1 課題あたり 2,000 字程度（作成基準のとおり）

第1 課題

ヒトの睡眠の構造と意義について述べ、レム睡眠、ノンレム睡眠に関してそれぞれが出現する機序を説明しなさい。

第2 課題

うつ病の発症要因、症状、治療について述べ、うつ病にならないための方法について説明しなさい。

〈推薦図書〉

内山 真	『睡眠のはなし—快眠のためのヒント』（2014 年）	中央公論新社
櫻井 武	『睡眠の科学 なぜ眠るのか なぜ目覚めるのか』〔改訂新版〕（2017 年）	講談社
加藤 忠史	『うつ病の脳科学—精神科医療の未来を切り拓く』（2009 年）	幻冬舎
野村 総一郎	『新版 うつ病をなおす』（2017 年）	講談社