

平成25年度
ひらめき☆ときめきサイエンス～ようこそ大学の研究室へ～KAKENHI
(研究成果の社会還元・普及事業)
実施報告書

HT25159 【プログラム名】 生活習慣と健康～血流の不思議～



開催日：平成25年8月23日(金)

実施機関：和歌山県立医科大学
(実施場所) (保健看護学部)

実施代表者：内海みよ子
(所属・職名) (保健看護学部・教授)

受講生：中学生 29名

関連URL：

【実施内容】

【受講生に分かりやすく研究成果を伝えるために、また受講生に自ら活発な活動をさせるためにプログラムを留意、工夫した点】

受講生が1年生から3年生まで各学年にわたるため、1年生にも実習の内容が理解できるよう、最初に心臓や血管、血流について基本的な説明をした後、食塩と生活習慣、食事や運動との関連を講義した。体験実習では受講者を5名のグループに分け、各グループに引率の学生を配置、質問・相談を受けやすい態勢をとった。心音を自ら聴取、心電図やエコーでは自ら被験者となり、自分自身の健康状態について、その場で説明を受けられるようにした。

【当日のスケジュール】

8:40～9:00 受付
9:00～9:05 開講式(挨拶、オリエンテーション、科研費の説明)
9:05～9:50 講義「血流からわかる健康度」(講師:有田幹雄)
9:50～10:00 休憩
10:00～11:00 実習1「頸部エコー、手洗い、心音・血圧」
11:00～13:00 実習2「調理実習・昼食」
13:00～14:00 実習3「PWV、心電図、AED」
14:00～15:00 まとめの話し合い
15:00～15:30 ティータイム
15:30～16:00 修了式
16:00 終了・解散



実習1:手洗い、心音・血



実習3:心肺蘇

【実施の様子】

講義「血流からわかる健康度」

血管、血流、また生活習慣について基本的な説明を行った。

実習1「頸部エコー、手洗い、心音・血圧」

・頸部エコー:頸動脈の様子を観察した

・手洗い:

・心音・血圧:聴診器を用いて心臓の音を聴き、また血圧測定をした。

実習2「調理実習」

可能な限り和歌山産の食材を用い、夏野菜カレーとティータイム用のみかんゼリーを作った。

また郷土料理として茶粥と梅干、金山寺みそを提供した。

実習3「PWV、心電図、AED」

・PWV(脈波伝播速度)を測定して動脈硬化を早期発見できる検査、心電図の測定、AEDや心肺蘇生の実習を行った。

まとめの話し合い

今日の講義・実習から今後、生活や健康についてどのようなことに注意すればよいか話し合った。

【事務局との協力体制】

事務局が委託費の管理・執行、日本学術振興会との連絡調整などを担当、プログラムの実施に協力いただいた。また保健看護学部事務室スタッフ全員が参加申し込みおよび問い合わせに対応した。

【広告体制】

実施代表者が地元中学校の校長会で開催案内し、協力を得て広報活動を行った。また各中学校の養護教諭宛にも案内を送付し参加者募集活動を行った。また本学ホームページ、タウン誌にも募集案内を掲載した。

【安全体制】

昨年同様調理実習で、包丁や火を使うため細心の注意を払った。グループに1名の担当学生を配置し、すぐに対応できる体制を

とった。傷害保険に加入した。

【今後の発展性・問題】

今年もHPや地方紙に募集案内を掲載し、広報に力をいれたところ多数の応募があり、充実したプログラムの実施となった。参加者

は実習も楽しそうに取り組みアンケートからも概ねプログラムに興味をもち、再度参加を希望する者も多く、継続して行う意義は

大きいと思われる。若年の頃から食事や健康について関心をもつことが、今後の健康的な生活習慣を確立していくことにつながり、

教育的効果についての検討が望まれる。



まとめの話し合

有田 幹雄 保健看護学部・教授
宮井 信行 保健看護学部・教授
田中 景子 保健看護学部・助教

【実施協力者】 20名

【事務担当者】 津村麻里子(事務局企画研究課・主事)