

平成27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

HT27047 糖尿病って怖い病気？予防について考えてみよう！



開催日：平成27年8月9日(日)
平成27年11月14日(土)
実施機関：秋田看護福祉大学
(実施場所) (秋田看護福祉大学)
実施代表者：佐藤純子
(所属・職名) (看護学科 准教授)
受講生：高校生 3名、小学5・6年生 12名
関連URL：<http://www.well.ac.jp/>

【実施内容と工夫した内容】

(高校生プログラム:8月9日実施)

1. 受付(9:30～10:00)

受付に複数人員を配置し、会場まで誘導した。

2. 開会式(10:00～10:30)

水木学部長のあいさつ、オリエンテーション後、科研費についての説明、自己紹介を行った。

3. 実習①ライフコーダーをつけてキャンパスツアー

実施協力者である大学生がライフコーダーの装着方法について個別に対応し、大学生とともにキャンパスツアー及び体育館での軽い運動を行った。途中少し走ったり、ゆっくり歩いたり運動の強弱もつけ大学構内を歩行した。



4. 講義「糖尿病って怖い病気？」

糖尿病は高校生にとっては身近な病気ではないが、世界中で増加している病気であることを図表で解説し、食事摂取量と運動量のバランスが崩れることによって発症することを説明した。糖尿病は初期には全く症状がないが気づいたときには糖尿病性神経症、糖尿病性腎症、糖尿病性網膜症などの合併症を発症し、足の切断、人工透析、失明などを引き起こすことがある点が怖いところである。しかし、若いときから悪い生活習慣を改善することで予防することができる病気でもある。そのためには、1. 食べてはいけないものはない、2. バランスよく食べること、3. 野菜を多めに食べよう、最初に野菜から食べる、4. 腹八分目を心がけよう、

5. 食べたら運動するか、家事を手伝おう、6. 若い時のつもりで同じ量を食えると良くない、7. 運動習慣を身につけよう、と生活活動の中に運動を取り入れる生活習慣を意識しましょうと説明した。

5. 昼食・懇談会 (12:00~13:15)

昼食は大館市の名物でもある鶏めし弁当を、参加者を囲み、実施分担者、協力者で楽しく食べた。高校生は年の近い大学生から大学生生活の状況、受験のことなどざっくばらんに会話を楽しんでいた。

6. 実習②運動量と同じ砂糖の量を測ってみよう (13:15~14:00)

ライフコーダーを解析し、個別の運動量や歩数、運動強度などのデータを紙媒体で渡し、運動量を砂糖の量に換算してもらった。それぞれが自分の運動量の砂糖を量り、ナイロン袋に入れ持参させた。その後、様々な清涼飲料水に含まれる砂糖の量を実際に量り、それぞれのペットボトルの中に入れ、清涼飲料水の砂糖の量を可視化した。

7. 閉会式・あいさつ・未来博士号授与式、記念撮影、アンケート用紙記入(14:00~15:00)

高校生一人ひとりに学部長から未来博士号の賞状が授与された。その後、全員で記念撮影を行い、アンケートを記入してもらい解散とした。参加してくれた高校生は3名と少なかったが、3名とも地元の高校生ではなかった。



(小学生プログラム 11月14日実施)

1. 受付(9:30~10:00)

実施協力学生を多めに配置し、誘導を行った。

2. 開会式(10:00~10:30)

水木学部長のあいさつ、オリエンテーション後、科研費についての説明、自己紹介を行った。

予め担当学生を決め、小グループでの活動を行うよう説明した。また、実施分担者は同じ色のポロシャツを着用し、何かあったときには声をかけるようオリエンテーションを行った。

3. 実習①ライフコーダーをつけてキャンパスツアー

3名の小学生に2~3名の学生を配置し、小グループで活動を行った。ライフコーダーの装着も教員及び学生の補助のもとスムーズに実施できた。大学内を案内し、体育館では簡単なゲーム(鬼ごっこなど)を行い、運動を促した。



4. 講義「糖尿病ってこわい病気？」

実施日が世界糖尿病デーであったことから、糖尿病の日についての説明、糖尿病という病気について、糖尿病昔話として、いつから糖尿病という病気があったのかをイラストを交えながら説明した。また糖尿病は、最初は痛くもかゆくもないためどんどん病気が進行してしまい、合併症といわれる症状が起きることを説明し、怖い病気ではあるが、生活習慣を改善することで予防ができること、食べる量と運動する量のバランスをとることが大切さを、イラストを交えつつ説明した。小学生の皆さんの予防行動として1. 好き嫌いしないで、何でもよく食べましょう、2. 3食きちんと食べましょう。3. 良くかんで(1回に30回以上)食べましょう、4. 運動をしましょう。(ゲームばかりでは、いけません)、5. 野菜を多めに食べましょう、6. おやつはほどほどにしましょう、7. お母さんのお手伝いをしましょう、と今後の生活習慣で意識してほしいことを述べた。

5. 昼食・懇談会 (12:00~13:15)

昼食は大館市の名物でもある鶏めし弁当を、参加者を囲み、実施分担者、実施協力者で楽しく食べた。小学生は実施協力者の大学生と食後、ゲームをしつつ楽しく遊んでいた。

6. 実習②運動量と同じ砂糖の量を測ってみよう (13:15~14:00)

ライフコーダーを解析し、個別の運動量や歩数、運動強度などのデータを紙媒体で渡し、運動量を砂糖の量に換算してもらった。それぞれが自分の運動量の砂糖を量り、ナイロン袋に入れ持参させた。その後、様々な清涼飲料水に含まれる砂糖の量を実際に量り、それぞれのペットボトルの中に入れ、清涼飲料水の砂糖の量を可視化した。その後、砂糖が多く含まれている順にペットボトルを並べてもらい、おやつを多く食べたときにはどの飲み物を選択するか考えるよう促した。



砂糖の量が多いのはどれかな

7. 閉会式・あいさつ・未来博士号授与式、記念撮影、アンケート用紙記入(14:00~15:00)

小学生一人ひとりに学部長から未来博士号の賞状が授与された。その後、全員で記念撮影を行い、アンケートを記入してもらい解散とした。迎えに来た保護者に直接、引渡し、安全の管理に努めた。



【事務局との協力体制】

前もって実施分担者、実施協力者、事務局が集まり、準備段階から連絡・報告・相談を行い、それぞれの役割を明確化し役割分担を行った。事務局には特に、各書類の取りまとめ、発送、保管などの手続き、委託費の管理、収支報告書の作成、損害保険の契約など細かな業務をお願いした。

【広報活動】

- ・事務部広報係が大学のホームページに本事業の内容を掲載し、PRした。
- ・高校訪問時に本事業の内容を載せたチラシを秋田県内の高校に持参しPR活動を実施し、さらにオープンキャンパス時にも口頭でPRした。
- ・大館市教育委員会主催の公開授業時にも本事業についてのチラシを配布した。
- ・小学生については、大館市の教育委員会の協力を得て、大館市内の小学校すべてにチラシを配布した。
- ・小学生が職場体験で本学に来訪したときには、直接、本事業について呼びかけた。

【安全配慮】

参加者全員が傷害保険に加入した。また小学生は怪我のない様に、実施分担者・実施協力者でグループ制をとり、目を離さないよう配慮した。また保護者の送迎についても小学生を一人にしないよう、直接保護者に引き渡した。

【今後の発展性と課題】

若い世代に糖尿病の予防について伝えていくことで、少しでも良い生活習慣を身につけてもらい、糖尿病の発症を減少することが期待できるのではないかと思う。また、子どもから保護者に発信してもらうことで食生活や運動習慣の見直しを家族で考える機会になることを期待している。アンケートの結果から身近な食べ物が思ったよりも砂糖を含む量が多く、驚いた。今後、注意するという回答があったことから、身近な食べ物の砂糖の量、脂質の量を可視化することで若い世代に対する糖尿病予防教育の充実を図りたい。

高校生は、忙しく、なかなか参加率が伸びないのが現状であることから、今後は中学生・小学生を対象として継続していきたいと思う。それにむけて、広報活動の更なる充実が必要だと考える。

【実施分担者】

| | |
|-------|--------------------------|
| 水木 暢子 | 看護福祉学部 学部長、教授および看護学科 学科長 |
| 畠山 禮子 | 看護福祉学部 看護学科 准教授 |
| 黒澤 繭子 | 看護福祉学部 看護学科 講師 |
| 今野 修 | 看護福祉学部 看護学科 講師 |
| 小畑 千春 | 看護福祉学部 看護学科 助教 |
| 高山 新吾 | 看護福祉学部 看護学科 助教 |

【実施協力者】

9 名

【事務担当者】

事務部 総務課 主事補 岩谷 菜緒

事務部 総務課長 松本 典浩