

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

HT27211

生活習慣と健康～血流の不思議～



開催日：平成27年7月31日(金)

実施機関：和歌山県立医科大学

(実施場所) (三葛キャンパス)

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22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＞

オリエンテーションでプログラムの目的や内容について、またその内容について理解が深まるよう、最初の講義で心臓や血流、血圧について基本多岐な説明をした後、運動や食事など生活習慣の重要性を分かりやすく講義した。また質問をすることで受講者に聴くだけではなく、考えながら講義を受けるようにした。体験実習では受講生を7～8名のグループに分け、各グループの引率に学部生を配置、質問・相談を受けやすい態勢をとった。心音も自ら聴取、心電図や頸部エコーでは二人組みで測定者や被験者になり、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。調理実習では受講生が調理をするよう、実施協力者は補助に回った。スタッフとして参加した学部生・大学院生に対し、事前に本計画の目的やスケジュールを説明するとともに、受講生に対する関わり方、安全などについての指導を行ったことで、受講生の参加がより主体的になったと思われる。

＜当日のスケジュール＞

8:40～9:00 受付(保健看護学部事務室前)

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)

(10分休憩)

10:00～11:00 実習①「手洗い、PWV、心音・血圧」

11:00～13:00 実習②「調理実習・昼食」

13:00～14:00 実習③「心電図、頸部エコー、AED」

14:00～15:00 まとめの話し合い、意見交換

15:00～15:30 ティータイム

15:30～16:00 修了式(アンケート記入、未来博士号授与)

16:00 終了・解散

＜実施の様子＞

【実習の様子】

・講義「血流からわかる健康度」 血流、血圧、食事、健康について基本的な説明を行った。

・実習1「PWV、手洗い、心音・血圧」

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を行った。手洗い:手洗いの方法を教示した。

心音・血圧:聴診器を用いて心臓の音を聴き、血圧を測定した。

・実習2「調理実習」

夏野菜盛りだくさんのカレーと海藻サラダ、デザートにスイカ、ティータイム用に和歌山特産のみかんジュースを使ったゼリーをつかった。

・実習3「頸部エコー、心電図、AED」

頸部エコー:頸動脈の様子を観察した。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

今回の講義・実習を通じて学んだことや感想、今後の生活における注意点などをグループ毎で話し合い、その結果を発表した。



《講義》



《実習①》手洗い



心音・血圧



PWV



《実習②》調理実習 昼食



《実習③》心肺蘇生・AED



頸部エコー



《まとめの話し合い》

〈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が参加申し込みおよび問い合わせに対応した。

〈広報活動〉

実施代表者が和歌山市中学校校長会で開催案内し、協力を得て広報活動を行った。また各中学校養護教諭宛にも案内を送付し、参加募集活動を行った。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。

〈安全配慮〉

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。また調理実習を行うため包丁や火の扱い、また季節柄食中毒の対策など細心の注意を払った。傷害保険に加入した。

〈今後の発展性・問題〉

今回で通算8度目のプログラム実施になるが、和歌山県発行の情報誌、タウン誌、本学ホームページに開催案内を掲載したところ市内のみならず県内外からの応募があり、中学生の健康に対する関心が高まっているように感じた。アンケート結果からも多数の受講者が再度参加を希望しており、充実したプログラムを実施することができた。中・高校生のときから生活習慣・健康により関心をもってもらうために、また参加者の理解度を深めるようなプログラムに工夫を重ねながら継続していくことは大きな意義があると考えられる。

【実施分担者】	有田 幹雄	保健看護学部・特任教授
	森岡 郁晴	保健看護学部・教授
	宮井 信行	保健看護学部・教授
	岩原 章彦	保健看護学部・准教授
	田中 景子	保健看護学部・助教

【実施協力者】 17 名

【事務担当者】 津村 麻里子 事務局企画研究課・主事