

平成29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

HT29233 生活習慣と健康～血流の不思議～



開 催 日: 平成 29 年 8 月 20 日(日)

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33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、血圧について基本的な説明をした後、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。また聴診器で自分の心音を聴き講義中でも体験を取り入れた。体験実習では受講生を 6 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。心音では二人組みになってお互いの心音を聴取、講義と併せてより理解を深めた。心電図や頸部エコーでも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積極的に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＞

・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。



講義の様子

・体験①「PWV、手洗い、心音・血圧」

手洗い:手洗いの方法を教示した。

PWV: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。

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。



〈手洗い〉



〈PWV の測定〉



〈心音・血圧測定〉

・体験②「調理実習」

地元産の新鮮な野菜を使った「夏野菜のひき肉トマトカレー」と「わかめとしらすのサラダ」をつくった。

デザートにはスイカを、ティータイムには和歌山産のみかんジュースでつくったゼリーを提供した。



〈調理実習〉



〈今日のメニュー〉



〈ティータイムの様子〉

・体験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。



〈頸部エコー〉



〈心電図〉



〈AED〉

・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。

〈グループ毎での話し合いの様子〉



〈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〉

今回は参加者が多数のため2グループに 1 名の担当学生を配置することになったが、常に注意を怠らず

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＞

今年で通算 10 度目のプログラム実施になるが、日本学術振興会ならびに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と思われる。まとめの話し合いのなかでも、実習を通じて多くの気づいた点が発表され、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。中・高校生のときから食生活を含めた生活習慣・健康により関心をもってもらい参加者の理解度を深めるような、また体験時間に支障がでないように体験以外の時間(実習室間の移動)の短縮など、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・非常勤講師
宮井 信行	保健看護学部・教授
島袋 美絵	医学部・助教

【実施協力者】 19 名

【事務担当者】 田村麻友 事務局研究推進課・主事