

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 プログラム概要

研究機関名	大分大学				
プログラム名	血圧について知ろう！学ぼう！やってみよう！あなたの血圧が未来の健康につながる！				
先生(代表者)	秋好久美子(あきよしくみこ)・大分大学医学部・客員研究員				
自己紹介	医師として、心臓や血管の病気の診断、治療をしていて、心臓や血管の病気の予防がとても大切だと思っています。みなさんが大人になっても笑顔で元気に過ごせるように、いっしょに楽しく体についていろいろ体験してみましょう！ 私はおいしいものを食べることに、寝ること、温泉に入ることが大好きです。				
開催日・募集対象	2026年 7月 26日(日)	受講対象者	小学校 5、6年生	募集人数	16名
集合場所・時間	大分大学医学部附属病院リハビリテーション室・9:00-15:10(予定)		(集合時間)	9:00-9:30	
開催会場	住所:〒879-5593 由布市挾間町医大ケ丘1丁目1番地 アクセスマップ URL: https://www.med.oita-u.ac.jp/hospital/access.html				
内 容					
私たちの心臓は毎日休むことなく動いています。でも、心臓がずっと元気に動くためにはどうしたら良いのでしょうか？まず、心臓はどんな形でどんな働きをしているか、調べてみましょう。心臓の働きがわかったら自分の心臓の音を聴診器で聞いてみます。どんな音が聞こえるでしょうか。 ふだん病院では血圧を測ります。皆さんの血圧はどのくらいでしょうか。実際に病院の血圧計で血圧を測ってみましょう。また、運動した時やじっとしている時など、いろんな時の血圧をはかってみましょう。大人になって血圧が高いとどんなことがおこるかも調べてみましょう。高血圧を予防するためには塩分をとりすぎないことが大切です。みなさんやご家族は塩分をとりすぎていませんか？このプログラムでは塩分をとりすぎているかチェックしてみます。 そして塩分をとりすぎないようにどんな工夫をしたらよいか、体験してみましょう。お昼ご飯も塩分控えめのお弁当にしています。お弁当を作るときにどんな工夫をしてくださっているか、楽しみですね。					
持 ち 物		特 記 事 項			
筆記用具 飲料水 ハンカチもしくはタオル		・体を動かすことがありますので、運動しやすい靴・服装でお出ください。上履きは不要です。 ・学校で運動制限のある方は事前にお知らせください。 ・昼食やおやつ準備があります。アレルギー対応はできませんので、アレルギーのある方は事前にご連絡ください。 ・駐車場を利用される方は駐車券をお渡しますので、お申し込みの際にお知らせください。			

スケジュール

集合場所:大分大学医学部附属病院リハビリテーション室

9:00-9:30 受付 (問診およびテキストと名札の配布)

9:30-10:00 開会式 (挨拶、科研費についての説明)、参加者の自己紹介。

10:00-10:20 講義①「心臓の構造や働きについて (動画使用)」(講師:秋好久美子)

10:20-10:30 実習①聴診器を使って心臓の音を聞く

10:30-10:40 休憩 (クッキータイム)

10:40-11:00 講義②「血圧と病気について」(講師:秋好久美子)

11:00-11:30 実習②血圧計を使い自分の血圧を測定する。運動など様々な状況下での血圧の変化をみる。血圧が上昇する状況を自分で予想して実証する。

11:30-11:40 休憩

11:40-12:30 実習③減塩体験

塩分 0.6%の薄味のみそ湯を作成し、かつお節や海苔など無塩のトッピングを加えることでおいしく食べることができることを体験する。

12:30-13:30 昼食 (当方で監修、業者に作成を依頼した減塩弁当)・減塩弁当の工夫点などの説明

13:30-14:00 実習④ソルセイブ®を用いて塩分味覚閾値を体験する。

14:00-14:20 復習クイズ

14:20-14:40 まとめ・アンケート記入

14:40-15:10 修了式 (未来博士号授与式・挨拶)

15:10 終了・解散

課題番号	26HT0148	分野	医歯薬学・生活	キーワード	血圧、減塩、心臓、運動、健康
------	----------	----	---------	-------	----------------

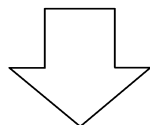
《お問合せ・お申込先》

所属・氏名	大分大学医学部循環器内科・臨床検査診断学講座 秋好 久美子
住 所	大分県由布市挾間町医大ヶ丘1丁目1-1
T E L 番 号	097-586-6166
E - m a i l	akiyoshiku@oita-u.ac.jp
申込締切日	2026年7月21日（火）

※当プログラムは先着順にて受付を行います。

《プログラムと関係する先生（実施代表者）の科研費》

研究期間	研究種目	課題番号	研究課題名
2025年度～ 2028年度	基盤研究(C)（一般）	25K06176	初等教育における循環器疾患予防教育プログラムの開発



★この科研費について、さらに詳しく知りたい方は、下記をクリック！

<https://nrid.nii.ac.jp/ja/nrid/1000050791373>

※国立情報学研究所の科研費データベースへリンクします。