



整理番号	HT25159	分野	生活 医歯薬学 (キーワード) 血流と生活習慣
------	---------	----	-------------------------

和歌山県立医科大学

プログラム名 生活習慣と健康 ～血流の不思議～

先生(代表者)	内海みよ子(うつみみよこ)・保健看護学部・教授			
自己紹介	若年者の生活習慣病予防についての調査・研究に取り組んでいます。この調査をしていると、中学校や高校にかけて生活習慣が大きく変化することがわかります。この生活習慣が乱れやすい時期に自分たちの健康について関心を深めてもらうことが、皆さんの心と体の成長につながると考えています。多数の皆さんの参加をお待ちしています。			
開催日時・主な募集対象	平成25年8月23日(金)	(対象)	中学生	(人数) 30名
集合場所・時間	和歌山県立医科大学保健看護学部・事務室前		(集合時間)	8:40
開催会場(集合場所)	和歌山県立医科大学保健看護学部(和歌山県立医科大学保健看護学部・事務室前) 住所: 〒641-0011 和歌山県和歌山市三葛 580 アクセスマップ: <a href="http://www.wakayama-med.ac.jp">http://www.wakayama-med.ac.jp</a>			
<b>内 容</b>				
<p>血液とその流れ方(血流)について、もう少し詳しく学んでみませんか？血液は心臓から“ドクン ドクン(脈拍)”と押し出されていて全身を流れています。皆さんがお母さんのお腹の中にいたときから、血液は一生休みなく流れ続けるとも大切なものです。さて皆さんはどのような時に“脈拍”を感じるのでしょうか？試合や発表会などで緊張しているとき、運動したとき、風邪で高い熱が出ているとき、そんなときはいつもと違う“脈拍”を感じたことはありませんか？そういえば、いつもは感じないような…。今回はそんな血流の不思議に近づいてみます。皆さんのからだの中で血流がどのようなスピードで流れているのか、どのくらい血管が変化しているのかなど、実際に測定してみましょう。そして一緒に血流について考えてみましょう。</p> <p>当日は血圧、心音、脈波などを測ったり、AED(自動対外式除細動器)を用いて心肺蘇生法の実習を行います。</p> <p>また和歌山の郷土料理の調理実習から、食事から健康についても考えてみましょう。</p>				
				 (昨年の実習の様子)
<b>スケジュール</b>			<b>持 ち 物</b>	
8:40～9:00	受付(和歌山県立医科大学保健看護学部・事務室前)			筆記用具 ノート エプロン タオル
9:00～9:10	開講式(挨拶、オリエンテーション、科研費の説明)			
9:10～10:00	講義「血流からわかる健康度」(講師・有田幹雄)			
10:00～11:00	実習1「血流を調べよう」血圧、心音、脈波測定、手洗い (途中10分休憩)			<b>特 記 事 項</b>
11:10～13:00	実習2「食事から健康を考える」 調理実習で昼食をつくり、本学部学生との交流を兼ねて一緒に食事			
13:00～14:00	実習3「血流の悪化対策」心エコー、心肺蘇生法、AEDトレーニング			
14:00～15:00	講義(意見交換を含めて)「生活と健康について」			
15:30～16:00	修了式(アンケート記入、「未来血流博士号」授与)			
16:00	終了・解散			

《お問い合わせ・お申し込み先》

所属・氏名：	和歌山県立医科大学保健看護学部事務局 大平泰弘・洲脇美絵子
住所：	〒641-0011 和歌山県和歌山市三葛 580
TEL 番号：	073-446-6700
FAX 番号：	073-446-6720
E-mail：	<a href="mailto:ohira-y@wakayama-med.ac.jp">ohira-y@wakayama-med.ac.jp</a> s-mieko@wakayama-med.ac.jp
申込締切日：	平成25年7月19日(金)

《プログラムのテーマと関係する科研費》

研究代表者	研究期間	研究種目	課題番号	研究課題名
内海みよ子	H15・16	基盤研究(C)	15592307	青年期におけるライフスタイルと生活習慣病リスクファクター発現の関連

