

講義名	スポーツ医学		
科目区分	学部専門科目		
担当教員	櫻井 一成 / 関 和俊		
開講期・曜日・時限	後期 水曜日 2時限		
	2014年度 サービス産業学部 サービスマネジメント学科 / 2014年度 サービス産業学部 観光学科 / 2014年度 総合政策学部 総合政策学科 / 2014年度 商学部 商学科 / 2013年度 サービス産業学部 サービスマネジメント学科 / 2013年度 サービス産業学部 観光学科 / 2013年度 総合政策学部 総合政策学科 / 2013年度 商学部 商学科 / 2012年度 サービス産業学部 サービスマネジメント		
履修開始年次	2年生	単位数	2
		講義コード	32078

### 主題と概要

「スポーツ医学」におけるテーマは、3つのテーマで展開する。  
 (1) 健康づくり施策概論：健康の概念と歴史、わが国の現状と健康づくり施策を学び、生活習慣病とその予防やメディカルチェックについて学習するものである。健康と健康づくりの概念と歴史、わが国の疾病状況および高齢化の現状をふまえ、それを推進する保健医療・介護の制度等について理解して頂く。  
 (2) 運動障害と予防・救急処置：運動障害と予防・救急処置、運動実施中に発生しうる救急疾病や外科的損傷の病態を理解し、発生時の対応や予防について習得することを目的として、内科的障害、救急蘇生法、整形外科的障害、外科的救急処置(+テーピング)について、講義および実習を行なう。  
 (3) 各種環境下での生体応答：それぞれの環境ストレス(暑熱環境、寒冷環境など)に対する生理的な変化とその適応について学ぶ。特に生体の限界について正しく理解し環境と運動等の係わりについて理解を深める。

### 到達目標

- 1) 健康増進の概念、生活習慣変容の重要性、健康づくり施策の現状について述べる事ができる。
- 2) 生活習慣病等の概念と運動による予防効果について理解し説明できる。
- 3) 高齢社会の現状、介護予防の内容と運動の重要性について理解し記述できる。
- 4) 健診項目の内容と基準値、運動前のメディカルチェックの重要性について説明できる。
- 5) 運動前および運動中の自覚症状と他覚徴候をあげ、運動中止判定法について理解できる。
- 6) 内科的急性・慢性障害の概要とその予防方法について説明できる。
- 7) 心肺蘇生、AEDを用いた除細動、気道異物の除去法、救急蘇生法の実際を習得・実施できる。
- 8) 慢性的な整形外科的障害の自覚症状と他覚兆候及びその予防法について理解できる。
- 9) 生理学的な指標と各種環境との関係について理解し説明できる。

### 提出課題

【各回】各講義終了時、出欠調査を兼ねた評価として、毎回、講義終了前に小試験を行い、終了時に出欠調査+回答用紙としてこれを提出する(返却不可)。無記名答案は欠席扱いとなり、評価不能となるので十分注意すること。

### 評価の基準

【配点】  
 授業態度15% = 15点(授業態度：遅刻、早退、無断中座、後方座席着席者(後述\*)および注意を受けた者は、各々減点とする。なお、無記名答案提出者は欠席扱い=0点とする。)  
 理解度試験(毎回の小試験) 85% = 85点(1回あたり約6点満点\*14回)  
 とを加算したものを最終評価とする。

### 履修にあたっての注意・助言他

- 受講に際して...
- 1) ある程度予習(20分)し、毎回、よく復習(30~40分)しておくこと(復習が特に重要)。
  - 2) 講義時の着席：縦列中央より前方(前1/2)に着席すること。後方座席(後ろ1/2)着席者は減点\*。
  - 3) 新聞、TV、ネット等を通じ、医学・医療情報や社会動向について日頃から極力理解を深めるよう留意し、また自主的に研鑽に努めること。
  - 4) 積極的に質疑を行い、理解できないまま先送りしないこと。
  - 5) 出欠状況については、各自メモを取るなりして常時確認しておくこと。1/3(5回)以上の欠席者は、如何なる理由があっても単位修得不可。

### 教科書

.なし.

### プリント資料及び参考文献

毎回ハンドアウト(プリント)を配布する。多くの内容を包含するので、字が小さく見づらいことがあります(sorry!)のでその場で確認して下さい。欠席者には、次回のみ「前回プリント」を配布するので申し出ること。また欠席回分については、プリントを主体にしっかり学習しておくこと。

### 授業計画

1. イントロダクション
2. 「スポーツ医学」とは?
3. 健康の定義と疾病の成り立ち
4. 国民の健康づくり運動・「健康日本21」
5. 生活習慣病・メタボリックシンドロームとメタボリック・ドミノ
6. フレイブル・ロコモティブシンドロームとロコモティブドミノ
7. 疾病予防と未病 ~良い健康習慣が大切~
8. 組織損傷とその修復、RICE、active rest
9. 内科的・整形外科的メディカルチェック：運動の適否と運動の中止
10. 代表的なスポーツ障害とその治療・ケア
11. 代表的なスポーツ傷害とその治療・ケア
12. 救命処置法
13. 応急手当の実践
14. テーピング技法の理論と実践
15. 暑熱(熱中症)・低酸素(高山病)環境等の理解とその予防

### 予習・復習

【予習】各回、予習してくること(20分程度)  
 【復習】毎回の配布プリントや小テスト問題を主体にしっかりと復習(40分以上)しておくこと(復習が重要)。  
 【関連科目】本講の理解を容易にするため、「医学概論」(学部共通科目)の別途履修が望ましい。

### 備考

「努力よりほかにわれわれの未来をよくするものはなく、また努力よりほかにわれわれの過去を美しくするものはないのである」(幸田露伴)  
 \*講義の冒頭に「ものしり大百科」、終了時に「本日の名言」を付与します。