

2011

M3 カリキュラム

医療概論Ⅲ

「健康教育」

(健康教育企画実習・地域健康教育実習)

シラバス

2009 年度 入学 第 36 回生用

2010 年度編入学 第 10 回生用

目 次

概要.....	2
1. 一般目標 (GIO)	2
2. 行動目標 (SBOs)	2
3. 学習の流れについて	2
4. 時間割	2
5. 評価	2
テーマ1 【介護予防】約 20 名	4
テーマ2 【栄養指導・運動指導】約 30 名	6
テーマ3 【禁煙教育:中・高校生】約 20 名	8
テーマ4 【喫煙防止教育:小学生】30 名弱	10
テーマ5 【食育】約 15 名	13

医療概論III 「健康教育」

Coordinator : 前野 哲博

概要

開講時期:	・講義シリーズ	: 2011 年 9 月 1 日 (木) 10:00~15:50 4A304 (学群棟 3 階)
	・健康教育企画実習	: 2011 年 9 月 1 日 (木) 午後~9 月 7 日 (水) 午前
	・健康教育企画発表会	: 2011 年 9 月 7 日 (水) 午後
	・地域健康教育実習	: 2011 年 9 月~2012 年 2 月 (班毎に調整) 中に 1 回

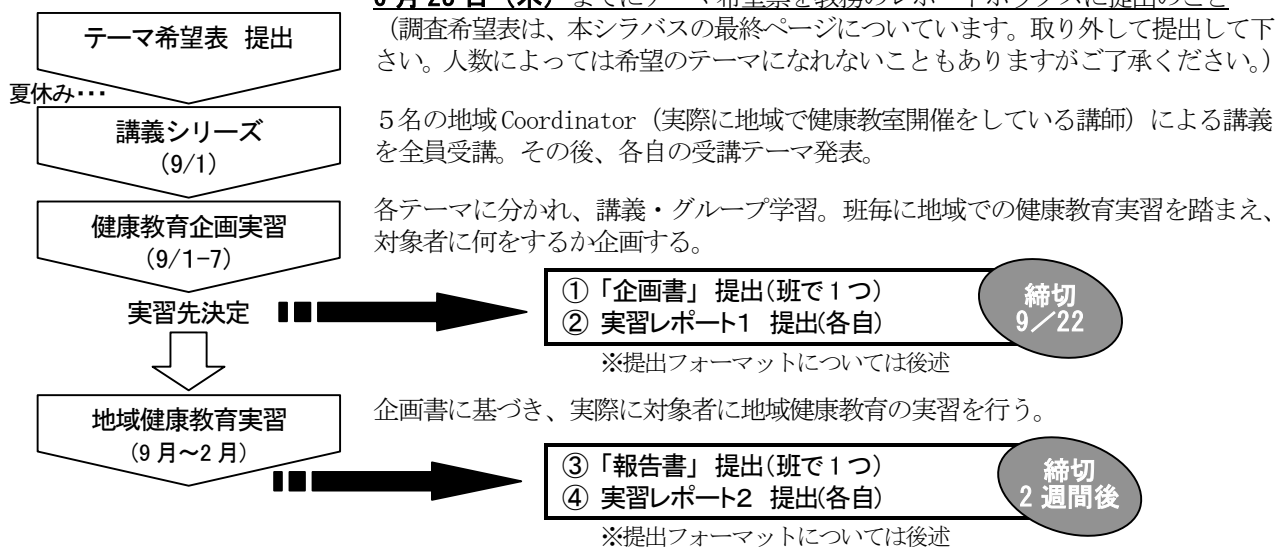
1. 一般目標 (GIO)

地域の現場で「ひとびとの健康を守る」役割を効果的に学ぶため、地域・学校で開催される健康教室を自ら実際に企画・実施し、地域の特性を十分に考慮した予防医学・健康教育の重要性を知り、それを地域で効果的に実践するための技能を身につける。

2. 行動目標 (SBOs)

- 1) 予防医学・健康教育の重要性を説明できる。
- 2) 地域の特徴を把握し、地域における人々の生活をイメージしながら、健康教室を企画する。
- 3) 健康教室を実施する。

3. 学習の流れについて



4. 時間割

<講義シリーズ>9月1日(木) 4A304 (学群棟 3 階)

start	end	interval	コンテンツ	担当
10:10	10:40	0:30	コースオリエンテーション (前野) / ヘルスプロモーション概論 (中村)	中村明澄/前野哲博先生
10:40	11:30	0:50	介護予防	中村明澄先生
11:30	11:35	0:05	休憩・準備	
11:35	12:05	0:30	食育 (小学生向け)	皆吉智之先生
12:05	13:05	1:00	ランチ	
13:05	13:55	0:50	禁煙教育 (中・高校生向け)	平間敬文先生
13:55	14:00	0:05	休憩・準備	
14:00	14:50	0:50	喫煙防止教育 (小学生向け)	天谷龍夫先生
14:50	14:55	0:05	休憩・準備	
14:55	15:45	0:50	運動・食事指導	小室秀子先生
15:45	15:50	0:05	移動	
15:45	18:15	2:30	各テーマに分散 (教室を移動します)	各講師

以降の教室は下記のとおりです。速やかに移動し、先生の指示に従ってください。

介護予防: 中村先生…………… 4D 棟 1 階 演習室 1 (9/2 のみ 4B205, 4B202 (看護・医療科学類棟 2 階))

禁煙教育: 平間先生…………… 4A 棟 3 階 304

運動と栄養指導: 小室先生…………… 4A 棟 4 階 411

喫煙予防教育: 天谷先生…………… 4D 棟 1 階 演習室 2

食育: 阪本先生、皆吉先生…………… 4D 棟 1 階 演習室 4

＜健康教育企画実習＞ 9月1日（木）午後～7日（水）午前：各テーマ別スケジュール参照

＜9月7日：発表会＞

14:00 より全体発表会を予定しています。ほかのテーマではどのような事を学んだか、共有できる場にしますので、場所を移動してください。

＜9月7日（水）の日程＞

start	end	interval	コンテンツ	担当
8:40	12:40	4:00	各テーマで準備	
12:40	13:45	1:05	ランチ	
13:45	14:00	0:15	説明と準備	阪本／前野
14:00	16:55	2:55	発表 15 分/質疑応答 8 分/入替 2 分（各チーム 25 分）	各講師
16:55	17:00	0:05	全体を通しての講評、まとめ	各講師

＜発表スケジュール（案）＞

	1	2	3	4	5	6	7
	14:00-14:25	14:25-14:50	14:50-15:15	15:15-15:40	15:40-16:05	16:05-16:30	16:30-16:55
臨B	食育1	介護2	小学3	中・高校2	介護5	運動5	運動6
臨C	小学1	運動2	運動3	介護4	中・高校3	食育4	小学7
304	介護1	食育2	中・高校1	小学4	運動4	小学6	中・高校5
321	運動1	小学2	介護3	食育3	小学5	中・高校4	食育5

＜地域健康教育実習＞ 9月～2月：各テーマ別スケジュール参照

5. 評価

＜健康教育企画実習：9月1日～9月7日＞

1. 提出するもの

- ① 各班で作成した10月以降実施する予定の地域健康教育実習の「企画書」（班で1つ）
- ② 実習レポート1（各自提出）：企画実習の概要（討論の過程や準備の経過などを中心に）および感想。

2. 提出様式・期限・提出先

	①企画書	②実習レポート1
様式	班で1つ	各自提出
	A4サイズで1～2枚程度	A4サイズで2～3枚程度
	規定のフォーム（企画書）有り ファイル名:form1 地域健康教育実習・企画書フォーマット.doc	規定のフォーム（レポート1）有り ファイル名:form2 実習レポート1.doc
提出期限	9月22日（木）厳守（23日は祝日）	
提出先	教務レポートボックス	

- ・発表に利用する予定のパワーポイントファイルなどがあるグループは、企画書と同時に紙で提出してください。
- ・規定のフォームは、医学群ネットの学習資料にアップしますので各自ダウンロードしてください。

＜地域健康教育実習：9月～2月＞

1. 提出するもの

- ③ 実習後、各班で作成した地域健康教育実習の「報告書」（班で1つ）
- ④ 実習レポート2（各自提出）企画実習の概要（準備の経過、参加者の反応などを中心に）および感想。

2. 提出様式・期限・提出先

	③報告書	④実習レポート2
様式	班で1つ	各自提出
	A4サイズで1～2枚程度	A4サイズで2～3枚程度
	規定のフォーム（報告書）有り ファイル名:form3 地域健康教育実習・報告書.doc	規定のフォーム（レポート2）有り ファイル名:form4 実習レポート2.doc
提出期限	実習終了後2週間以内（厳守）	
提出先	教務レポートボックス	

- ・発表に使用したパワーポイントファイルなどがあるグループで企画時に作成したファイルと異なる場合は、最終的に使用したものを報告書とともに提出してください。
- ・規定のフォームは、医学群ネットの学習資料にアップしますので各自ダウンロードしてください。

テーマ 1 【介護予防】 約 20 名

担当地域 Coordinator : 中村 明澄 (筑波大学附属病院総合診療科)

<テーマの目標>

高齢者やその介護者の気持ちを理解し、高齢者の医療を行う際、疾病の治療のみに留まらず、介護予防の視点から指導を行うことができ、高齢者の生活面や介護者である家族に配慮した包括的な医療を行う重要性を理解することができる。

<健康教育企画実習：9月1日～9月7日>

1. 健康教育企画実習の目標

- 老化によって機能低下した高齢者の気持ちを理解できる
- 介護者の気持ちを理解できる
- 老化について理解することができる
- 高齢者の生活機能の評価をすることができる
- 介護予防の重要性を理解し、説明することができる
- 介護予防についての健康教室を企画することができる

2. 時間割

	9月1日(木)	9月2日(金)	9月5日(月)	9月6日(火)	9月7日(水)
1 時限 (8:40-9:55)		グループ学習		グループ学習	
2 時限 (10:10-11:25)	講義シリーズ (p.2 参照) 15:45～各テーマに分散 講義	グループ学習	高齢者体験	テーマ別指導	発表準備
3 時限 (12:15-13:30)			運動機能評価 (4B205, 202 ※)	グループ学習	発表準備
4 時限 (13:45-15:00)		グループ学習	高齢者体験 ディスカッション	グループ学習	14:00- 発表会
5 時限 (15:15-16:30)		テーマ別指導	グループ学習	プレ発表会	
6 時限 (16:45-18:00)	健康教室企画決定	テーマ別指導	グループ学習	プレ発表会	

※ 4B205 (看護・医療科学類棟 2 階) へ集合

3. テキスト (貸し出し)

- 介護予防完全マニュアル(財団法人 東京都高齢者研究・福祉振興財団)
- (続)介護予防完全マニュアル(財団法人 東京都高齢者研究・福祉振興財団)
- 家族みんなの介護予防運動マニュアル(財団法人 東京都高齢者研究・福祉振興財団)
- 実践!介護予防口腔機能向上マニュアル(財団法人 東京都高齢者研究・福祉振興財団)

<地域健康教育実習：9月～2月>

4. 地域健康教育実習の目標

- 自ら企画した介護予防についての健康教室を分かりやすく実施することができる。

5. 地域健康教育実習の内容

場所 : 牛久愛和総合病院(健康まつり)
 対象者 : 病院附属のスポーツジムに通っている高齢者、健康まつりに参加した住民
 内容 : 介護予防について
 学生の役割 : 健康教室の実施
 日程 : 演習中に発表

中村先生のテーマを選択した学生の声（提出レポート感想より）

<企画を終えて>

■老化するということがどのようなことか、それまで頭では一応理解していたつもりだったが、実際に重い負荷や耳栓、白内障メガネなどを装着して日常動作を行うことにより、高齢者の擬似体験をすることで、その本当の辛さを実際に体で感じる事ができた。それによって、老化に伴う身体各部の機能低下が高齢者に対して肉体的にだけでなく精神的に大きな影響を与えることが理解でき、身体障害を持つ要介護の高齢者の気持ちを擬似体験できたことで、要介護とならずに心身ともに健康に長生きすることの重要性が改めて理解できた。そのための方法として、今回は運動機能向上、栄養摂取・口腔機能向上、社会参加の3点を学び、健康教室の企画をすることで、一医学生として地域活動に参加することを学んだ。（男子学生 M.E）

■動けなくなってしまった人を介護するのももちろん重要だけど、そうなる前に予防できたら一番いいと思っていたので、このテーマを選んだ。障害がない閉じこもりの人も死亡率が高い、健康度自己評価が低いと死亡率が高いなどを知り、自分の意識を高く保つことが大切だなと思った。

また、自分の発表テーマだった低栄養予防が一番印象に残った。肉を食べたほうがいいのか、意外なことがたくさんあった。インターネットでレシピを調べてみると、食べる量もだいぶ多いという印象を受け、「高齢者は粗食がよい」というのは誤ったイメージだと実感した。また、食品のグループ分けをみていると、自分の食生活はバランスがとれていないと感じ、この状態では高齢者の食生活について口出しできないと思った。高齢者になり、口腔機能が弱ったり食欲がなくなってきてから考えるのではなく、若いうちから食生活に気を付けるくせをつけておくことよさそう、と思った。

発表では、なるべく気をつけていても専門用語をつい使ってしまう、分かりやすい説明は難しいと思った。けれど医師になってからも必要な、大切な能力だと思う。（女子学生 S.N.）

■私の実家近くには、元気な祖父と祖母が住んでいる。少々の痴呆と体力の衰えが見えるとはいえ、二人ともとても健康である。孫の私が行くと、若い人と喋るのが楽しいといって、長々と会話を楽しんでいる。そんな二人だが、決して地域の健康教室にいきこうとはしない。今二人はまだ介護など縁のないほど元気だが、年齢は85歳、年々からだは重くなっていくことだろう。仲間と会って、楽しくお喋りできる健康教室は、きっとやりがいがあるだろうと私は思ってしまうのだが、二人は興味を持たない。だから私は、介護予防事業がさらにワンランク上に行くことを願っている。健康教室に参加することがすべてではない。このように積極的でない人のためにも、個人でも予防を実践したくなるような、そんなものがあれば願った。

高齢者体験をしてから、口腔機能向上について勉強して、介護予防の大切さを強く感じるようになった。日常なんなくこなせていた作業が、高齢の体ではままならない。一年生の時よりも、体験時間が長く、精神的にも重いものがかかるようだった。家に閉じこもってしまう人は落ち込んでいくだけだろうと思った。介護が必要になる前に食い止めることができれば、その人に人間的な幸せをより長く味わわせてあげることができる、最高の衰えの激しい老人がアクティブになるきっかけをつかめるような、そんな教室や機会がさらに作られることを願いたいし、私も他人事ではなく提案していきたいと思った。

プレゼンの準備は、一般市民の人々に分かりやすくということが、最大のテーマだったように思う。常々、分かりやすいプレゼンを作る練習はチュートリアルで行ってきているが、難しい言葉を避けて噛み砕くという作業が、患者の身になって考える、伝えるということにつながっていくと思う。また、体操指導という役を引き受け、恥ずかしい気持ちもあったが、どのようにしたら楽しく体操ができるか、どれくらいの間合いをとって行えばよいか、考える作業は、とても楽しかった。「口腔機能向上プログラム」を「お口きたえて健康計画」と変えたことで、自分たちのスタンスも肩の力が抜けた。本番は、来てくださった皆さんが楽しんでくれるように、発表をしたいと思う。最後に、高齢者医療に関わるかどうかは別として、医師は主に病気になった人を扱う立場なので、予防に深く携わるわけではないと思う。しかし、転倒予防教室を整形外科の先生が行っているように、もっともっと多くの医師が予防推進に貢献できると思う。それが求められていると思った。（女子学生 K.N.）

<健康教室を実施して>

■病院の「健康まつり」は休日、多くの来訪者で賑わい、自身の健康に関心を持つ人が多いことを感じる事ができた。健康教室として「筋力向上トレーニング教室」を企画することで、高齢者が身体的に不自由になる原因とそれを未然に防ぐ上で重要な効果的な方法を学ぶことができ、それを高齢者を対象に啓蒙するために工夫すべき点などについて学んだ。

高齢者の日々の生活の不自由さに関して、以前は漠然としか分かっていなかったが、本実習を通して、高齢者の不自由さを具体的に理解することができ、さらに、老化を防止し、介護を予防することの重要性に対する理解が深まった。実際の医療現場では、疾患に対する治療もさることながら、身体的不自由を来す前にその状況を未然に防ぐことがさらに重要であること、さらに、それを多くの人たちに啓蒙していくことが重要であることを学んだ。

医学生・医師として、今後、高齢者に接するときには、今回の実習で学んだ経験をもとに、要介護になることを未然に防ぎ、生き生きとした生活を送ることの重要性を伝えていきたいと思う。また体の不自由な高齢者に対するいたわりの気持ちを常に持ち続けながら、それを医療に生かしていきたいと思う。（男子学生 M.E.）

■9月の企画のときは違い、今回は発表の内容自体より発表のやり方のほうに重点を置いた。とても緊張してしまったのでうまくできたかよく分からないが、参加者のかたが話によく反応してくれて、体操も一生懸命取り組んでくれたのがうれしかった。分かりやすい発表をするのはとても難しかった。授業で習った難しいことを理解するのめたいへんだが、それを噛み砕いて説明するのも同じくらいたいへんなんだと思った。私のイメージでは、医学では病気や人体の複雑な原理を解明するのが花形な気がしていたが、小さい病院の医者でも、患者さんに分かりやすく説明できる人はもっと評価されてもいいと思った。

また、時間どおり発表するのも意外に難しかった。今まで、授業が早く終わっても伸びても不満に感じていたが、びったり終わらせるほうがすごいんだなあと思つた。

それから、今回はテーマがそもそも「予防」におかれているので、予防の大切さも感じた。参加者の方は、正確な年齢は分からないけどみんなけっこう高齢で、でもとても元気だった。私の家族を見ていても思うことだが、年をとっても元気な人は本当に元気でいきいきとしている。逆に、同じくらいの年齢でもずっと寝たきりの人や認知症の人もあると思う。それが悪いわけでもないけど、実際に元気な高齢者をみて、この状態で長生きできたらすごいいいだろうなと思った。それに、最初から病院にかからなくてもよくなれば、最近話題の医療費の削減にもなるんじゃないかと思った。

予防は大切だと思つたが、予防に力を入れるにはどうしたらいいんだろうとも思つた。今回来てくれた方はたぶん同じ年齢と比べて元気なんだと思うし、ふだんからジムに通っていて私の話も聞きに来てくれ、予防についての意識も高いんだと思う。そうではない人、例えば家族や友人がいなくて無気力な人、知識はあってもそれを実際に生活には反映しない人などはどうすればいいんだろうと思った。医者はむりやり予防したり治療したりはできないし、無理にやろうとしても本人の意識が低ければどうにもならないと思う。こつこつ啓蒙していくのが一番なのかなあ、と考えたりした。（女子学生 S.N.）



テーマ2 【栄養指導・運動指導】約30名

担当地域 Coordinator：小室 秀子（管理栄養士・健康運動指導士・国際中医薬膳師）

<健康教育企画実習：9月1日～9月7日>

1. 健康教育企画実習の目標

糖尿病食事療法のための交換表の理解及び治療食の知識と指導方法を修得する。
生活習慣病に対する運動療法とチューブ体操スキルの獲得と指導方法を修得する。

2. 時間割

	9月1日(木)	9月2日(金)	9月5日(月)	9月6日(火)	9月7日(水)
1時限 (8:40-9:55)		栄養指導1		グループ学習	
2時限 (10:10-11:25)	講義シリーズ (p.2 参照)	栄養指導2	栄養指導4	グループ学習	食事療法・運動
3時限 (12:15-13:30)		栄養指導3	グループ学習	栄養指導5	療法のまとめ
4時限 (13:45-15:00)		運動指導1	グループ学習	栄養指導6	14:00- 発表会
5時限 (15:15-16:30)		運動指導2	グループ学習	発表まとめ	
6時限 (16:45-18:00)	15:45～各テーマに分散	グループ学習	グループ学習	発表まとめ	

3. 利用するもの（貸し出します。詳しくはオリエンテーションにて）

- ・ チューブ
- ・ チューブ体操のDVD（or ビデオ）
- ・ 資料 『糖尿病食事療法のための 食品交換表』、日本糖尿病協会・分光堂
- ・ 五訂増補 食品成分表2009 女子栄養大学出版部
- ・ 食品の栄養素量順位表 第一出版（絶版の為貸出し致します。）

<地域健康教育実習：9月～2月>

4. 地域健康教育実習の目標

- ・ 地域住民にたいし、生活習慣病についての食事療法及び運動療法の必要性を易しく講義できる。
- ・ チューブ体操の指導ができる。
- ・ 個別の対応ができる。（特に禁忌について）

場所：ヴィヴァン教室・県内市町村の公民館・保健所・病院（やまがた内科医院、井出整形外科内科クリニックなど）等

対象者：地域住民

内容：栄養指導（調理実習含む）・運動指導

学生の役割：学生主体のミニ講演会・チューブ体操指導・調理実習補助・血圧測定・血糖値測・定補助など

日程：日程は9月1～7日の演習中に発表



小室先生のテーマを選択した学生の声（提出レポート感想より）

<企画を終えて>

■高校時代、家庭科と体育で散々な成績をとっていたのに、チューブ体操にひかれてこのテーマを選んでしまった。いったいどうなるのだろうと不安を抱えていたが、4日間皆で楽しく勉強することができた。

好き嫌が多く、宅通でありながら全くバランスのとれてない食生活であることを反省して、母親に頼んで昼食はお弁当を作ってもらふことにした。それだけではなく、食べ物を見ると脳裏に単位表がちらつくようになり、暴飲暴食を無意識に避けるようになった。

このように、短時間でありながら強い影響を受けたのは、やはり先生の手腕が優れているのだなと思った。これは常日頃から思っていることではあるが、医学の授業は一般の方にも聞いてみてもらいたいものばかりだ。医療概論の各テーマなどがまさにそうである。まずは身近な例として、父や母に食生活についての講釈を聞かせつつ、先生がクールダウンに教えてくださったマッサージやヒーリングを施して、日ごろの感謝の念を表してみようと思う。(M3 女子学生 M.S.)

■講義で言われたことに、「摂取カロリーを減らしたい場合、単に食事の量を減らせばよいのではなく、食材の組み合わせ次第で、食事の量を減らさなくても摂取カロリーを抑えることができる」というものがあった。これは自分にとってとても有用な情報だった。食事は患者さんのQOLに直接かわってくる。例えば生活習慣病の患者さんに対しても、ただ単に食事制限してしまえば、それだけで患者さんのQOLは低下してしまう。そうではなく、食材の組み合わせを綿密に考え、さほど見劣りしないほどの献立を提供するのはとても意味のあることであると思われる。患者さんの「食事の楽しみ」はできるだけ失わせたくないからである。このような献立を提供することも医療側の役割の1つであると思う。

さらにチューブ体操について学べたのもよかったと思う、前述の通り、チューブ体操は天候も場所を選ばず、繰り返し行うことができるという利点がある。それ以外の点でも副交感神経を優位にさせるなど、この運動のもつ利点は多い。実際、自分もチューブを購入し、活用している。

今回のコースは、普段の臨床系の講義とはまた違った内容の知識が得られて、非常に有意義だった。しかも、これらのことは、臨床系の講義と同じくらい重要であると思うので、この知識を今後とも活用していきたいと思った。(M3 男子学生 A.M)

■今回の実習で勉強して、今までの食生活はいかに間違っていたかがよく分かった。なんとなく野菜を摂ろうとは心がけていたものの、その量では到底足りず、摂っていてもキャベツやレタスなどばかりで、水溶性食物繊維の海藻類はあまり摂っていなかった。また、食品のカロリーなどもあまり考えていなかった。食品の1単位あたりの量を表した図は衝撃的だった。肉でも部位によって全然カロリーは違っており、魚は種類によって食べられる量が全く違うことに驚いた。今回の実習を受けてから自身の食生活を見直し、ちょっとずつではあるが、食品のバランスや摂取カロリーについて気をつけるようになった。

現代は生活習慣病患者が多く、これからますます多くなっていくことが考えられる。これから私が医師になったとき、診察と一緒に、生活習慣病の予防として食事指導や運動指導もできるようになりたいと思った。(M3 男子学生 Y.A.)

<健康教室を実施して>

今回の実習では、普段の講義中心の日々とは違い、市民の方々と直接接することができた。これは大きな経験だったと思う。そして、まだまだ我々は市民の皆さんに対するコミュニケーション能力は低いと言わざるを得ない。だが、これに気がつくことができただけでも非常によかったと思う。こういった能力は、来年から始まる病院実習などでも、日々試行錯誤して、磨いていかなければならないと思う。そうでなければ、信頼される医師になることは程遠いことであるからである。市民の方に言われたとおり、説明のうまく、そして患者さんの話をよく聞く医師になりたいと思う。これはインフォームドコンセントの根幹でもある。最後になってしまったが、今回の実習で様々なことを教えてくださった、(有)健康総合企画ヴィヴァン・小室秀子先生と小川医院・小川百合子先生に厚く御礼を申し上げさせていただきます。(男子学生 M.H.)

■実際にチューブ体操をしている人たちを見て、できる運動が限られている人たちにとって、このチューブ体操による運動療法は重要だと思った。実際に医師になったときに、「しっかり運動しましょうね」とか、「食事に気をつけましょうね」といったことだけでなく、実際にできる運動を具体的に紹介したり、食事療法で注意すべきポイントを教えるなど、そういった細かい指導ができるようになりたいと思った。(男子学生 Y.A.)

■高齢者の方々に運動についての発表とチューブ体操の指導をするということで、行く前は発表内容が難しすぎないか、理解してもらえないかどうかや、きちんと指導ができるかどうか少し不安だった。しかし、発表を始める前に早めに来ていた参加者の方から声をかけていただけて気軽に話ができたことで緊張もほぐれ、発表と運動指導、ともにところどころで笑いも混じりながらとても楽しくできたのでよかったと思う。参加者の方々から積極的な質問をしていただき、発表や私たち医学部生に興味を持っていただけたのがとてもうれしかった。短い実習ではあったが、地域に根差した運動指導の大切さを学ぶことができてとても貴重な経験をさせていただけたと思う。将来、どの科に進んでも生活習慣病の患者さんを診ないことはないと思うので、生活習慣病患者さんの運動指導や栄養指導を行えるような医師になることの大切さを改めて感じさせられた実習であった。この場を借りて、小室先生やチューブ体操教室に参加してくださった方々に感謝の言葉を述べさせていただきます。(女子学生 Y.I)



テーマ3 【禁煙教育：中・高校生】約20名

担当地域 Coordinator：平間 敬文（平間病院 院長）

<健康教育企画実習：9月1日～9月7日>

1. 健康教育企画実習の目標

世界的に喫煙規制が急速に進んでいるなか、我が国では子どもたち、若い女性たちに喫煙習慣が蔓延し、収束に向かう気配は微塵もない。タバコに対する造られた無知を背景に、危機的な喫煙容認社会がいま尚続いている。タバコ産業がどれ程あくどいことをやってきたかの知識背景のない我が国の人々の常識を変えることは容易でないが、これは正に私達医療者の役割である。24年間48万人に伝えてきた禁煙・防煙教育のノウハウを共有し、一緒に実践活動を経験してほしい。

2. 時間割

	9月1日(木)	9月2日(金)	9月5日(月)	9月6日(火)	9月7日(水)
1時限 (8:40-9:55)		グループ作業			
2時限 (10:10-11:25)	講義シリーズ (p.2 参照) 15:45～各テーマに分散 挨拶とテーマに ついての概説 テーマ決め、グループ分け	資料集め 読破	グループ作業	平間病院で禁煙外 来の理論と実際	発表会準備
3時限 (12:15-13:30)		資料集め 読破	グループ作業	平間病院で禁煙外 来の理論と実際	発表会準備
4時限 (13:45-15:00)		グループ指導	グループ指導	平間病院での 禁煙外来実習	14:00- 発表会
5時限 (15:15-16:30)		グループ指導	グループ指導	平間病院での 禁煙外来実習	
6時限 (16:45-18:00)		グループ学習	グループ学習	平間病院での 禁煙外来実習	

3. 利用するもの

- ・書籍（事前に学群から貸出します。選択した学生には、別途貸出し方法などについて7月頃に、ご案内します）
資料テキスト『小学生からの禁煙教育自由自在一スライド：小学生版／中学生版／高校生版／一般・PTA版』（かもがわ出版）。選択した学生は、は **9月1日までに** に完読しておく必要があります。このレベルまでは分かったこととして、作業を始めます。

<地域健康教育実習：9月～2月>

4. 地域健康教育実習の目標

防煙、禁煙教育はタバコ問題の持つ政治性や経済、医療、法律などに関わる特殊性のため、従来の学校教育になじまない。子どもたちがタバコのない人生に価値観を獲得し選択できるよう、教育上の問題点を認識し、伝えるにくい部分まで十分明らかにする姿勢で臨むことが求められる。そのために私たち療従事者や喫煙を社会問題として取り組んでいる人々を学校教育の中に取り込む「教育の社会化」が望まれている。～期待にこたえられる内容と分かりやすさのあるプレゼンを作りましょう。対象は通常300～400人程度になります～

5. 地域健康教育実習の内容

場所：中学、高校（茨城及び近県）

対象者：主に中・高校生

内容：喫煙問題についての啓発講演活動

学生の役割：問題の本質を把握し、タバコの真実をいかに伝えるかを教育の現場で実践する
煙外来の成り立ちを理解し、時間的に可能であれば実践する。

日程：「無煙世代を育てる会」HP の中高等学校での禁煙講話活動の予定に合わせ、学生のスケジュールにあった学校を選び現場で啓発活動の実践を行う。テーマはそれぞれの班ごとにいくつか選び、2～3人一組のリレー方式でプレゼンテーションを行う。

禁煙講話は火、木の1:30～3:00が多いので調整が必要である。

（時間的に可能であれば事前にリハーサルを行う予定）

参考 <http://www.hirambyouin.or.jp/muen/>

平間先生のテーマを選択した昨年度の学生の声（提出レポート感想より）

<企画を終えて>

■私もアルバイト先の社員とコミュニケーションをとるときや、テスト前の気付け薬として、喫煙することがあったが、日常的にタバコを吸っているわけでもないし、たとえ吸ったとしてもルールを守って他人に迷惑をかけていないつもりであった。ニコチンの薬理作用や、その他有害物質による肺癌・心疾患のリスクなども知っているつもりであり、禁煙教育とは本当にニコチンという泥沼にはまった憐れな患者達に施すものと考えていたので、第一志望ではなかった今回の実習は退屈なものになると正直感じていた。

しかし、タバコが存在という、本質に迫った今回の学習は、医者が口先だけの健康教育にとどまらないものであり、非常に有意義なものであった。特に「喫煙に取り返しはつかない。1本でもタバコを吸えば、脳にニコチンの受容体ができてしまい、ニコチン依存症患者と同じ体になってしまう」という先生の言葉は印象的で、機会があるたびに喫煙する自分を、禁煙外来をする患者さんたちとは異なる種類の人間として無意識的に距離を置いてきたことは五十歩百歩であったと痛感した。

タバコを吸うことは百害あって一利無しで愚かなことであるが、敢えて損をするを選ぶ権利を愚行権と呼んで、共存を叫ぶ立場もある。詭弁に聞こえるかもしれないが、確かに私個人としても、愚行権を完全に否定することは、人としての自由を認めない全体主義を彷彿させ、あまりにも過激な禁煙運動は好ましいとは思っていない。しかし、喫煙者にひどく寛容であり続けたこの日本社会において、精力的に禁煙教育を邁進する平間先生のような医師の存在は、今後の日本の公衆衛生に大きく貢献すると感じた。特に若者にタバコを吸わせないで、non-smoking generation(無煙世代)を作ろうという壮大な取り組みは、世界規模での趨勢であり、この趨勢に抗うことは、また一歩賢くなろうとしている人間社会に抗うことと同等であると言っても過言ではないだろう。少なくともこの問題の識者であり教育者でもある医師達は、喫煙に対し共通の認識と客観的な判断力を持つ必要がある、無知な人々の前でタバコを弁護するようなことは、絶対にあってはならない。(男子学生 K.K.)

■ 平間先生の禁煙外来実習で実際に見学したブリーフセラピー（短い言葉で効果的に患者を説得すること）には非常に感銘を受けた。禁煙希望の患者さんに指導する際、平間先生は私たちに講義をしたときのようにいろいろなタバコの害を説明するのではなく、まず患者さんの話を聞き、禁煙に対する姿勢を確認した後、その患者さん毎に必要な説明を端的に行っていた。確かに、いかにタバコが有害であるかを切々と説明しても説教になってしまい、患者が禁煙外来を敬遠してしまう可能性がある。それよりも、必要な言葉を過不足なく伝え患者の意志を引き出す平間先生の方法は効果的であるように感じた。これは禁煙外来のみならず、全ての患者に対し必要な姿勢であるのではないだろうか。(女子学生 I.K.)

■今回の実習は非常に実りが多かったと思う。毎日毎日タバコの害やタバコ産業の腹黒さを説いて聞かされた結果、今はタバコを心から憎んでいる。若干タバコを憎むように洗脳された気さえする。しかしアスベストよりも何倍も発がん性の高い煙を出すタバコを近くで吸われたら非喫煙者にしてみれば堪ったものではないことは確かだ。

今まではタバコの税金が国の財政を支えているから喫煙者がいても仕方ないと、少し諦めていたところもあったが、これほどまでに危険なものを野放しにはしておけないと強く感じた。

私は今回の実習でタバコの害について詳しく学ぶことができたから良かったが、こういう事実を知らずに今にもタバコに手を出そうとしてしまっている未成年者がこの国にはたくさんいると思う。私たちが茨城県の高校を回って、タバコの害についてプレゼンテーションを行い、高校生に情報を提供することによって、やっぱりタバコに手を出すのを止めておこうと思いとどまってくれる高校生が一人でも増えることを願う。(男子学生 D.K.)

<健康教室を実施して>

■今回の実習は私にとってとても大きな収穫になった。高校の全校生徒の前でプレゼンテーションを行うことができたという経験は将来とても役に立つであろう。プレゼンテーションを行う前は緊張してのどが渇きずっと水を飲んでしたが、いざプレゼンテーションが始まると、頭が真っ白になって台詞が飛ぶといったようなありがちなアクシデントもなく、すらすらとプレゼンテーションを行うことができた。

生徒たちはあまり興味を持ってくれなかったかもしれないが、終わった後、教員の方々が「とてもわかりやすかったですよ」と声を掛けて下さったのが嬉しかった。ああいう反応をしてもらえるのがんばって準備した甲斐があったなという気分になる。一方で生徒たちの反応は拍手もまばらで、講演中にもかかわらず平気で立ち歩くような人も見受けられたし、非常に不快であった。私自身も大学の講義中に教室を抜け出すという行為は日常的に行っていたため、今までの自分と生徒たちを照らし合わせて、いかに今まで自分が先生に不快感を与えていたのかと思うことを思い知った。

実習のコーディネーターの平間敬文先生とともに仲良くなれたことが良かった。医師の先輩として、将来役立つありがたいお話をたくさん聞くことができた。(男子学生 D.K.)

■たばこについて理解が深まり、父親や友人など身近なひとでタバコを吸っているひとがいるので、ぜひ禁煙して欲しいと思いました。あと、テーマであるタバコについてだけ学習できると思いきや、社会人としてのマナーなど大人の世界を垣間見れたり、平間先生から倫理的なことも医師には必要なことなど目からうろこなことを聞けて良かったです。今後、自分が医師としてやるべきこと、社会人として見にかけておかねばならないことが見えてきたように思います。この実習で学んだことを忘れずに今後がんばっていききたいと思います。良い経験ができました。(男子学生・A.B.)

■発表中に一回コンピューターの不具合が起き、プロジェクターがブラックアウトしてしまったときはとても焦ってしまった。事前に先生に、何があっても沈黙してはいけないとのアドバイスをいただいていたため、コンピューターが復帰するまでとにかく話を繋いだ。平間先生が様々な周辺知識を教えてくださいましたのおかげで無事発表を終えることが出来たのだと思う。9月時にタバコに対する意識と知識を深め、10月にはそれを他の人に語りかけるというのはとても良い経験であった。(女子学生 I.K.)



テーマ4 【喫煙防止教育：小学生】30名弱

担当地域Coordinator：天谷 龍夫（天谷医院 院長）

<健康教育企画実習：9月1日～9月7日>

1. 健康教育企画実習の目標

- ・医療人としてタバコについてももう一度考える。
- ・発癌性物質を含むものが合法的に売られ、多くの人たちが命を奪われ、健康被害に苦しんでいる現実を知る。
- ・若者をターゲットとしたマーケティングを理解し、子供たちを喫煙者にならない活動を実践する。

2. 時間割

	9月1日(木)	9月2日(金)	9月5日(月)	9月6日(火)	9月7日(水)
1時限 (8:40-9:55)		資料読破		グループ作業	
2時限 (10:10-11:25)	講義シリーズ (p.2参照)	書籍読破	街に出てタバコの実態をデジタルカメラで記録	グループ作業	グループ作業
3時限 (12:15-13:30)		スクラップ読破		グループ作業	
4時限 (13:45-15:00)		グループ指導 (天谷)	グループ作業	プレ発表会 (天谷)	14:00- 発表会 (天谷)
5時限 (15:15-16:30)		グループ指導 (天谷)	グループ作業	プレ発表会 (天谷)	
6時限 (16:45-18:00)	15:45～各テーマに分散 全体指導 (天谷) テーマ決め、小学校 日程決め (天谷)	グループ指導 (天谷)	グループ作業	プレ発表会 (天谷)	

3. 利用するもの

- ・パワーポイント（学群の端末室やゼミ室などに設置してあるパソコンを利用してください）
- ・資料（学群から貸与。貸出し方法についてはオリエンテーションで説明）
 - マーケティングや健康に関するもの
 - 1 『タバコ病辞典 吸う人も吸わない人も危ない』 実践社
 - 2 『悪魔のマーケティング タバコ産業が語った真実』 日経BP
 - 3 『たばこ産業を裁く 日本たばこ戦争』 実践社
 - 4 『煙が目にしみる スモークフリーソサエティ（煙害のない社会）をめざして』 実践社
 - 5 『タバコの害とたたかって スモークバスター奮戦記』 大日本図書
 - 6 『現代たばこ戦争』 岩波新書
 - 7 『薬物乱用と人のからだ イラストで見るドラッグの害』 アーニ出版
 - 8 『薬物乱用防止の知識とその教育』 薬事日報社5
 - 9 『禁煙のススメ 今日からあなたも禁煙教師』 医学出版
 - 10 『禁煙支援はたのしく 保健医療専門職のための行動指針』 CBR
 - 11 『「たばこ病」読本 禁煙・分煙のすすめ』 緑風出版
 - 12 『SMOKE BUSTER（スモークバスター）たばこを吸い始めないために・・・』 ばすてる書房
 - 13 『たばこバカ本』 晋遊舎
 - 14 『禁煙学』 南山堂
 - 15 『タバコが語る世界史』 山川出版社
 - 16 『煙草おもしろ意外史』 日本嗜好品アカデミー
 - 17 『禁煙ファシズムと戦う』 ベスト新書
 - 18 『たばこ喫みの弁明-喫煙規制に見る現代社会』 慧文社
 - 19 『タバコを吸わせろ！-喫煙者の喫煙者による、喫煙者のためのバイブル』 プレスプラン編集部

<地域健康教育実習：10月～2月>

4. 地域健康教育実習の目標

小学校の教育現場での健康教育の重要性を知る
地域に合ったシステムを理解する
小学生の反応を肌で感じる

5. 地域健康教育実習の内容

1. 基本的知識の取得

- ・タバコの健康への影響の理解
- ・なぜこのような危険なものが合法的に売られているのか理解すること
- ・タバコのマーケティングのトリックを理解すること
- ・タバコのメディアコントロールを理解すること
- ・子供達のタバコに対する無防備さを理解すること

2. 実習の流れ

- ・各班（4名）でタバコのテーマを決め、3日間（9月2日～6日）を使って20分程度のパワーポイントにまとめる。
- ・9月6日午後プレ発表会を行う。
- ・班ごとに全体発表会（9月7日午後）を行う

（グループ別テーマの例）

1 タバコの歴史	6 タバコのマーケティング	11 タバコ規制枠組み条約
2 タバコと国家	7 タバコのポスター	12 喫煙者の論理
3 タバコ事業法	8 タバコと薬事法	13 受動喫煙
4 タバコとスポーツ	9 タバコと食品衛生法	14 タバコをやめるには
5 タバコとメディア	10 タバコと製造物責任法	15 タバコと自動販売機

などテーマは自由

- ・その内容を小学生に分かるバージョンにして各小学校で実際に子供たちに伝える（10月～2月）

3. 実際の行動

各班でまとめた内容（Windows版 パワーポイント）は15分（時間厳守）で説明できるように編集し、リハーサルをやること。遅くとも各班当番日の1週間前には、天谷までメール（amagai@msj.biglobe.ne.jp）で送る。講演は授業時間内で行うので、1分1秒が貴重。講師の切り替えや画面の切り替えなどで時間を無駄にしないこと。

まず、30分間天谷が話す。その後、15分で各班のテーマで話す。最後にもう一度私がまとめて終了とし、それから質問時間をとる。

注意：講演に関しては次のようなことを頭に置きながら話す。

- ・JTの職員の子供もいるので、タバコ会社を悪者呼ばわりしない
- ・親が喫煙者のことも多いので、喫煙者を非難しない
- ・小学6年生にもわかるように噛み砕いて話しをする
- ・子供たちは感受性の窓が開いているので言葉に気をつける
- ・基本的には「笑い」や「うけ」はとらない
- ・集中がきれないように手際よく話をし、交代する

- 場所 : 日立市内小学校全校（25校）
- 対象者 : 小学6年生
- 内容 : 各班のテーマに沿った喫煙防止教育
- 学生の役割 : 現場でのセッティング/学校長との対話/「タバコ講話」（約15分）/小学生からの質問に答える
- 当日のスケジュール（当日は、遅くとも12時30分までに、天谷医院に集合のこと）
 - 12時00分～30分までに集合
 - 12時35分 こちらの車に同乗して出発
 - 13時00分 学校到着 セッティング開始
 - 13時10分 可能なら学校長との対話
 - 13時30分 講演開始
 - 14時30分 講演終了 直ちに機材撤収 帰院
 - 15時00分 天谷医院で解散

天谷医院 日立市若葉町3-7-13 電話 0294-21-6211 携帯 090-2667-8677
 常磐道 日立中央インター（日立南インターではありません）下車
 インターから海方向に5分程度、目標は日立一高の北隣です
 くれぐれも事故のないように気をつけて行動してください。

★参考★ 過去の小学校喫煙防止教育スケジュールは下記のとおりです。今年度の具体的な日程は別途周知します。

学校名	実施日時（2007年度）	参加児童数	特記事項	学校名	実施日時（2007年度）	参加児童数	特記事項
1 助川小	12/ 3（月）		天谷先生受付	13 大沼小	11/29（木）13:40～14:25	128名	親子で
2 会瀬小	11/19（月）13:30～14:30	47名	親子で	14 金沢小	7/10（火）13:50～14:30	89名	
3 宮田小	11/12（月）13:30～14:30	61名	親子で	15 塙山小	12/ 4（火）13:30～14:30	59名	親子で
4 滑川小	1/21（月）13:30～14:30	129名		16 油縄小	11/26（月）13:30～14:30	55名	親子で
5 仲町小	12/ 6（木）13:30～14:30	46名	親子で	17 田尻小	10/ 4（木）13:35～14:30	137名	親子で
6 中小路小	11/15（木）13:30～14:15	20名	親子で	18 日高小	10/11（木）13:30～14:30	99名	親子で
7 大久保小	6/22（金）		天谷先生受付	19 豊浦小	12/10（月）13:30～14:30	94名	親子で
8 河原小	1/28（月）13:30～14:30	44名	親子で	20 久慈小	1/31（木）13:30～14:30	82名	親子で
9 成沢小	1/24（木）13:45～14:30	65名		21 坂本小	12/17（月）13:30～14:30	119名	親子で
10 諏訪小	12/13（木）13:50～14:30	69名		22 東小沢小	11/22（木）13:30～14:30	11名	親子で
11 水木小	11/ 5（月）13:30～14:30	75名	親子で	23 中里小	10/22（月）13:30～14:15	10名	親子検討中
12 大みか小	2/26（金）13:40～14:25	57名	親子で	24 楡形小	10/26（金）13:50～14:35	137名	親子で
25 山部小 2007年度なし（2006年度4,5,6年生と保護者で実施したため）							

天谷先生のテーマを選択した昨年度の学生の声（提出レポート感想より）

■今回の「禁煙指導」を履修したことに対して、とても満足している。喫煙についての知識がかなり身に付いた。特に私達のグループでは、身体とたばこの関係がメインだったので、医学と結びつけながら考えることができたので、一石何鳥にもなったと感じている。

しかし、「3. もっと学びたいと思ったこと」でも述べたよう、医師としてはやはり、患者さんをしっかりと禁煙に導く術を身に付けたい。正直なところ、私は外科志望であり、何故外科に惹かれるのかといえ、手術することにより一発で治してしまえるという頭があったからだ。しかし、今回の講義を受けていく中で、自分の認識がかなり変わってしまった。前にも述べたよう、心筋梗塞にしても、その患者さんの背景に喫煙がある以上、一発手術をやっただけではどうしようもないこと。そしてたばこに強い依存性があるならば、さらに患者さんのQOLの向上に関係するのは禁煙指導の方である、と。

大学に入ってから、手術一本という考えが変わった、自分の中ではベストな講義であった。（男子学生 F.Y.）

■地域健康教育に本気で取り組んでいる先生方や人々を知ることができ、医療の一側面に触れることができた。医療は病院で始まるものではなく、人々が健康を維持できるように、知識を持ったものがアクションを起こすことで始まるものなのだろう。自分も将来、そういった行動を起こせるようにしていきたい。（男子学生 Y.K.）

■今回の医療概論を通じて、日本がタバコに対してあまりに甘い考え方をしてきたのか、そしてその考え方のせいでどれだけの人の健康が害され、命を奪われてきたのかを知ることができた。金になるからといって、明らかに人体に有害であるタバコを売り続けるのは非人道的である。私はタバコに関しての日本政府の対応には失望してしまった。

とりあえず、私は周りの人にできることからしていこうと思う。私の父はアメリカにいる友人の奥さんを禁煙させたことがある。そのときは「へ～」という感じで聞き流していたのだが、今回の学習を通してそれがどれほどすごいことなのかを実感できた。ニコチンパッチやニコチンガムを使っても3割ぐらいの人しか禁煙できないのに、父はパソコンで将来喫煙者がCOPDになっていくまでの呼吸のグラフを見せたただけである。

禁煙の仕方は人それぞれではあるが、私の親しい友人のお父さんも喫煙者である。その人から先日、「お父さんにプレゼンテーションしてよ」と冗談混じりに頼まれた。タバコの健康被害は冗談では済まされない、機会があったらいただいたパワーポイントでプレゼンテーションをしようと思っている。

全体的に楽しめたし、将来自分の周りの人にタバコがいかに健康を害するのかを説明できるようになったので、有意義であった。（男子学生 H.R.）



テーマ5 【食育】約15名

担当 coordinator：阪本直人、前野哲博

<健康教育企画実習：9月1日～9月7日>

教育担当：阪本直人（講師）、皆吉智之（栄養士）

1. 健康教育企画実習の目標

一般目標

- つくば市内小学校高学年を対象に「間食」をテーマとする健康教室を自ら実際に企画・実施し、食育について理解を深める。
- 自分自身の食生活の振り返りや小学生向けの食育教室の実施を通して、成人における生活習慣病予防について理解を深める。

行動目標

- 学童期における栄養所要量を理解し、小学生へ適切な間食のとり方を指導できる。
- 生活習慣病予防に、小学生の段階で食育を実施することの意義が説明できる。
- 小学校高学年を対象として、食育をテーマに健康教室を企画・実施できる。

2. 時間割

	9月1日(木)	9月2日(金)	9月5日(月)	9月6日(火)	9月7日(水)
1 時限 (8:40-9:55)		小学生にとっての 間食の位置づけ		グループ学習 (プレ発表会準備)	
2 時限 (10:10-11:25)		課外活動 (買出し)	1 日の栄養評価	プレ発表会	4 日間で学んだ 事の発表会
3 時限 (12:15-13:30)	講義シリーズ (p.2 参照) 15:45～各テーマに分散 ・ガイダンスと課題 ・チームビルディング ・教室日程の決定	グループ学習	・生活改善のコツ・無理なく 減塩、チームマイナス1g	フィードバック& バージョンアップ	発表会準備
4 時限 (13:45-15:00)		ライフステージ別 栄養量	ワンコインランチの 活用法	心に届くプレゼンテーション、 カラーユニバーサルデザイン	14:00- 発表会 全体発表後 の振り返り
5 時限 (15:15-16:30)		おやつカード作成	行動変容 WS	健康教室発表会(最終)	
6 時限 (16:45-18:00)		ファミリーダイナミクス について	生活習慣と生活習慣病 について DVD&講義	フィードバック& 完成版へ	

3. 必要な物品（こちらで用意します。）

- 1) 毎日の食事のカロリーガイド（女子栄養大学出版部）
- 2) 外食のカロリーガイド（女子栄養大学出版部）
- 3) おしえて元気先生！私たちのからだのこと
企画・制作・著作：社団法人茨城県医師会・茨城県保健福祉部（小学5、6年生向け）
- 4) DVD 教材「生活習慣病予防ビデオ教材 VOL. 3「生活習慣と病気」
企画・制作・著作：社団法人茨城県医師会・茨城県保健福祉部（小学5、6年生向け）
- 5) シンプルプレゼン ガー・レイノルズ（著）日経 BP 社（2011/3）
- 6) オンライン資料
 - ・ 文部科学省 「食に関する指導の手引」http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/syokuiku/07061818.htm
 - ・ 文部科学省 「学校における食育の推進」http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/syokuiku/index.htm
 - ・ 内閣府 「DVD「食育のおはなし（官邸HP政府広報オンライン）」
http://www.gov-online.go.jp/useful/video/syokuiku_long/index.html など

【実費負担があります】

当日、小学生向け教材として、皆でおやつ調査・購入に出かけます。そのため一人 500 円を自己負担していただきます。実習終了後、皆で消費します。

<地域健康教育企画実習：10月～2月>

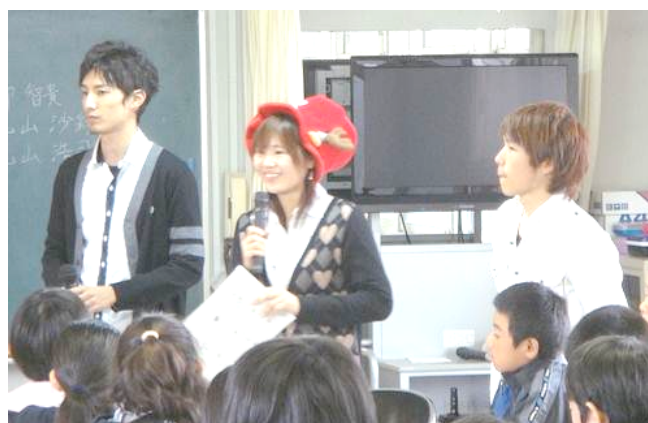
4. 地域健康教育企画実習の目標

場所：つくば市内小学校

対象者：小学生生徒（5，6年）

5. 実施案（45分）

	タイトル	時間 (分)	内容
1	はじめに	3	・自己紹介と今日の流れの説明
2	普段、どれくらい間食を 食べている？	15	・どんなおやつをたべている？ ・おやつカード（写真付き）の中から、自分がいつも食べているものを選んでシートに貼る ・代表の児童に、巨大カードを使って自分の選んだおやつを黒板に貼ってもらう
3	カロリーとは？塩分とは？	5	・カロリーと塩分について説明
4	なぜ、とりすぎはいけないの？	10	・生活習慣病、正しい食習慣を身につける重要性について説明
5	自分の間食のカロリーと塩分を知ろう	8	先ほどシートに貼ったおやつを計算し、現状を再確認する。
6	まとめ ～適切な間食はこれだ！～	4	適切な3つのポイントを伝える ①自分の適量を考えよう ②食べる時間を考えよう ③表示を見ながら選ぼう



小学生向け食育「適切なおやつとは」のテーマを選択した学生の声(提出レポート感想より)

【企画段階の感想】

■アットホームな雰囲気の中、和気藹々と活動できたのがよかった。先生との会話もたくさんでき、個人的な質問にも親身に答えていただけて大変役に立った。

■今回の実習を通して印象に残ったのは、医師として知っておくべきことは幅広いということである。生活習慣病の背後には、食生活のことがあるし、食生活を理解するには栄養学も少し知っておくべきであろう。また、それをうまく伝えるには、行動変容の理論であったり、人にうまく物事を伝えるという技術も必要である。

■メタボリックシンドロームの概念などに関して、先生に質問して感じたのだが、医師として実際に診療する人間も重要だが、そのシステムを作り上げる医療行政にたずさわることも医療を良くすることに関して重要だと思う。これからそういう分野にも興味をもって勉強していきたいと思う。

■実際の生活に結びついている事柄について、主に学び、体験することができてとても有意義な1週間だったように思う。食生活についても以前よりカロリーを意識するようになったし、なんとなくだが体調管理について考えるようになった。

■まず、1週間使って参加者各自の普段の食生活を見直すことから始まった。入学してからというもの、自分の普段の食事を見直したことがなかったのも、変な緊張感があった。結果から言うと、私自身の食事はいたって普通であったのだが、参加者の中には1日当たり5000kcalを消費している者もいて、その豪快さに驚いた。

【健康教室や全体の感想】

■小学生に教えるということに関して、わかりやすく要点を教えるということが、これほどまでに難しいのかということを実感した。

■実習内容自体は、私には大変興味深い内容であった。日常的に食べているお菓子に役割があるということから始まり、理想的なおやつをディスカッションしたのは大変よい経験で、将来医師となったときに患者への健康教育ができる上、自分が子供を持ったときに、大変役立つ知識である。特に、この食品にはどのような栄養が入っているのか、この栄養素はどのような食品に入っているのかといった疑問を抱き調べたのは自分の力となった。

■今回の実習は、普段は体験することができない、小学生を対象とした健康教室なり、栄養について考えるなりと、貴重な体験ができてよかったと思っている。特に、栄養というのは、語学同様に現在の私に重要だという認識に至っている。一人暮らしをしているので、食事は自分でコントロールしなければならない(コントロールできる?)、

■今回の実習は、各テーマの中で最も興味のあった「食」についてだったが、とても実りのある実習となった。特に、市販されているお菓子のほとんどがカロリー過多や塩分過多であることは驚きであった。

中でも最も勉強になったのが、塩分についてである。普段我々は塩分についてはほとんど気にしないで食事をしているが、多くの食物に大量の塩分が含まれていた。小学校で、発表した際にも出したが、実際にはポテトフライ(s)よりもホットアップルパイの方が、ポテトチップス1袋より食パン2枚の方が塩分が多く含まれているのは意外であった。つまり、我々は普段、「塩辛いから塩分が多い。」「甘いから塩分が少ない。」という味覚だけの判断に任せてきたことになる。これはとても危険なことであることを実感した。



2011 M3 カリキュラム
医療概論 III
「健康教育」
(健康教育企画実習・地域健康教育実習)
シラバス

2009 年 入学 第 36 回生
2010 年 編入学 第 10 回生
2011 年発行
〒305-8575
筑波大学 医学群
