

2016

M3 カリキュラム

医療概論Ⅲ

「行動科学・健康教育」

(健康教育企画実習・地域健康教育実習)

シラバス

2014 年度入学	第 41 回生用
2015 年度編入学	第 15 回生用

M3 医療概論Ⅲ シラバス 補足版

Coordinator : 前野 哲博
前野 貴美
高屋敷明由美

概要

医療概論Ⅲは以下から構成される。

医療概論Ⅲ－１ 行動科学/健康教育(健康教育企画実習・地域健康教育実習)(7月7日～15日＋地域での実習)

医療概論Ⅲ－２ ケア・コロキウム(チームワーク演習) (12月5日～9日)

健康教育およびケア・コロキウムのシラバスは別途配布するので、参照のこと。

本シラバスでは、行動科学について記載する。

1. アウトカム

将来医療者として患者や地域住民の健康の維持・増進に効果的な働きかけを行えるようになるために、個々のライフサイクルをふまえ、健康行動理論に基づいた、健康を維持向上のためのセルフケアについての助言計画をたてることができる。

2. 学習の進め方

講義・演習・課題(レポート作成含む)から構成される。

行動科学入門に関する講義・演習 一覧

	学習項目	担当教員	Keywords
1	行動科学と行動変容	山海 知子	行動科学、行動変容ステージモデル、健康行動理論
2	ライフサイクルと心の発達	横谷 省治	家族の発達段階、ライフサイクル
3	ヘルスリテラシー	阪本 直人	ヘルスリテラシー、健康信念、ヘルスコミュニケーション
4	健康行動の支援(演習)	高屋敷明由美	セルフケア、コミュニケーション
5	社会と健康格差	市川 政雄	健康格差社会、健康の決定要因、貧困と健康、ソーシャルキャピタル
6	ライフステージにあわせたセルフケア支援	吉本 尚/ 高屋敷明由美	ライフステージ、ライフスタイル、セルフケア支援

行動科学課題(夏休みの課題)

テーマ 身近な人へのセルフケア支援の立案と実践

講義を通して学んだことを生かして、身近な人(家族、友人など)が健康の維持・増進を行うためのセルフケア指導計画を立て、実際に指導を行う。具体的には7月7日2～3時限の講義で学んだことを踏まえて、4時限の自習時間に実施計画について、ワークシートを活用して作成し4時限目終了時に提出する。8日3時限目に中間発表を行い、計画の改善を行う。それに基づき、夏休み中にセルフケア支援を行い、実践について振り返り、レポートを作成する。

講義で学んだことに加え、設定したテーマについて、自分で調べたことを実践に取り入れること。

ワークシート(計画書および記載例)はオリエンテーションにて配布する。

レポートは、下記の構成で記すこと。

- 1) 目的(誰を対象に、何を目的とした支援を行うか)
- 2) 方法
 - ・準備(対象者の行動ステージの分析など)
 - ・それにあわせたセルフケア支援の方法

- ・対象者とのコミュニケーションにおける工夫
 - ・効果の測定法など(できれば)
- 3) 実践結果
- 4) 考察
- 5) 参考文献
- 6) 巻末に 8 日に返却されたワークシートを添付(ホチキス止め)する

提出 締め切り:ワークシート(計画書): 7月7日 16時30分(8日に返却、9月にレポートに添付して再提出)。
レポート : 9月2日(金)17時

場所 : いずれも教務前レポートボックス

3. 時間割

時限	月	火	水	木	金
	7月4日	7月5日	7月6日	7月7日	7月8日
1				医療概論Ⅲオリエンテーション (高屋敷(明))	ライフサイクルと心の発達 (横谷)
2				行動科学と行動変容 (山海)	ヘルスリテラシー (阪本)
3					健康行動の支援 (高屋敷)
4				自習(課題提出あり)	社会と健康格差 (市川)
5				予備	予備
	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日	7月15日
1	専門外国語		専門外国語		ライフステージにあわせたセルフケア支援 (吉本,高屋敷)
2					発表会
3					
4	健康教育企画実習 オリエンテーション	健康教育企画実習	健康教育企画実習	健康教育企画実習	
5					編入学試験準備
6					

4. 評価

講義の出席率および課題の提出状況およびレポート内容で評価します。レポートの提出がなかった場合、正当な理由がなくレポートの提出が遅れた場合には、D判定となる。

レポートの評価は、セルフケア支援を実施してうまくいったかどうかではなく、1)インストラクションに沿った記載か、2)行動科学のコースで学んだことを生かし(自己学習を含む)綿密に計画をたて実施したか、3)実施結果を振り返り考察できているか(よかった点と改善点をあげるなど)、を評価する。

*医療概論Ⅲの成績/単位認定について

- ・行動科学/健康教育(健康教育企画実習・地域健康教育実習)およびケア・コロキウムすべての成績をあわせて判定する。
- ・いずれかにて、D判定(不可)があった場合には、単位が認定されない。

5. 参考図書

医療の行動科学Ⅰ 医療行動科学のためのミニマムサイコロジー 山田富美雄編 北大路書房
 医療の行動科学Ⅱ 医療行動科学のためのカレント・トピックス 津田 彰編 北大路書房

内容

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	3
テーマ1 【栄養指導・運動指導】約 25 名	4
テーマ2 【幼児の口腔機能育成】約 15 名	6
テーマ3 【禁煙教育:中・高校生】約 15 名.....	8
テーマ4 【喫煙防止教育:小学生】約 24 名	11
テーマ5 【離乳食指導】約 15 名.....	14
テーマ6 【アルコール指導】約 15 名	16
テーマ7 【地域住民が主体的に取り組む循環器病予防の体制作り】約 20 名	18

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	: 2016 年 7 月 11 日 (月) 10:10 ~ 16:50 臨床講義室 B
・健康教育企画実習	: 2016 年 7 月 11 日 (月) 17:05 ~ 7 月 14 日 (木) PM
・健康教育企画発表会	: 2016 年 7 月 15 日 (金) 10:10 ~
・地域健康教育実習	: 2016 年 9 月 ~ 2017 年 2 月 (班毎に調整) 中に 1 回

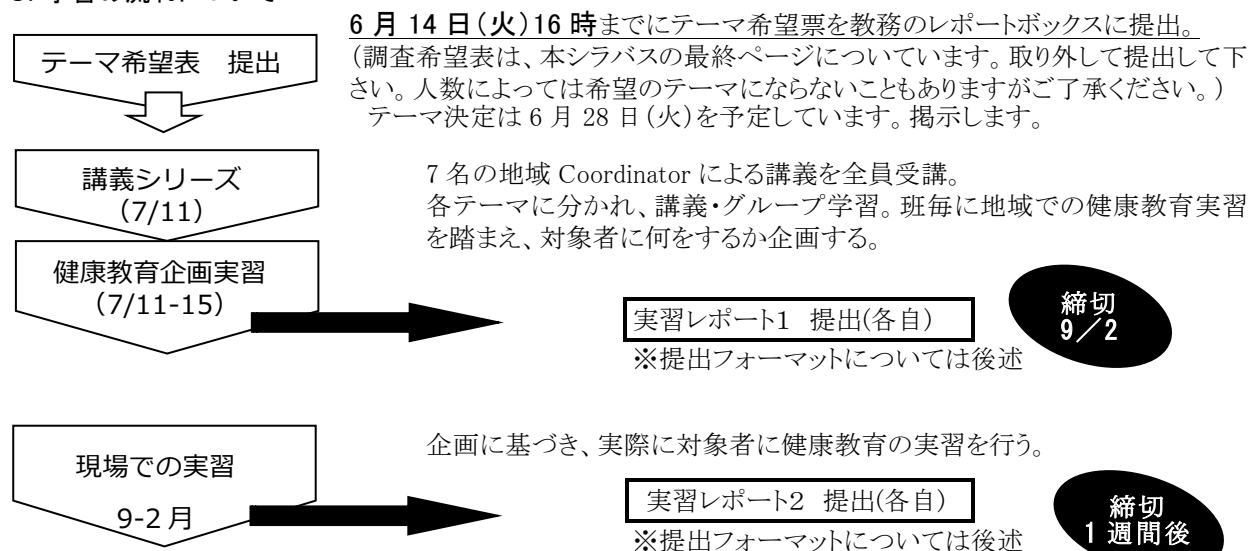
1. 一般目標 (GIO)

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> 7月11日(月)

10:10	10:15	0:05	コースオリエンテーション	前野先生	臨床講義室 B
10:15	10:30	0:15	ヘルスプロモーション概論	堤先生	
10:30	11:15	0:45	食事と運動	小室先生	
11:15	12:00	0:45	アルコール指導	吉本先生	
12:00	12:45	0:45	昼休み		
12:45	13:30	0:45	循環器病予防(かるしお)	高田先生	
13:30	14:15	0:45	離乳食指導	平山先生	
14:15	14:25	0:10	休憩・準備		
14:25	15:10	0:45	禁煙教育(中・高校生向け)	平間先生	
15:10	15:55	0:45	幼児の口腔機能育成	大久保先生	
15:55	16:05	0:10	休憩・準備		
16:05	16:50	0:45	禁煙教育(小学生)	天谷先生	
16:50	17:05	0:15	休憩・準備・移動		
17:05	18:00	0:55	テーマ別		各教室

<7月15日 全体発表会>

10:10 各部屋に集合(時間厳守)。全テーマ混合の発表会を行います。ほかのテーマではどのような事を学んだか、共有できる場となります。詳細は7/11(月)に周知します。

5. 評価

実習の態度、および提出された1行日記、レポート、学外の実習の内容と態度で評価します。
提出するもの(各自提出)は下記の通りです。

提出物	様式	提出期限(厳守)	提出先
一行日記	7/11 配布	7/15(金) 13:00	教務レポート ボックス
レポート1	Manaba に規定のフォームがUpされているので、各自ダウンロードのこと。規定フォーム以外での提出は不可	9/2(金)17:00	
レポート2		実習後1週間以内	

テーマ1 【栄養指導・運動指導】約 25 名

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

＜健康教育企画実習：7 月 11 日～7 月 15 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

	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日	7月15日
	月	火	水	木	金
1限	専門外国語	自習；食事療法・運動療法についての各自の考え方をまとめ提出	専門外国語	自習；発表準備	ライフサイクルの授業(吉本)
2限	全体講義 (講義シリーズ)	食事療法のついて(交換表の使い方)	運動療法2理論と実技(チューブ体操含む)	食事療法・運動療法まとめ1	発表会
3限		生活習慣病と食事療法1	生活習慣病と食事療法3	食事療法・運動療法まとめ2	
4限		生活習慣病と食事療法2	発表会課題提示グループ作業	発表会準備演習	
5限		運動療法1理論と実技(チューブ体操含む)	発表会課題提示グループ作業	発表会準備演習	
6限		自習	7月13日以内にメールにて発表原提出		

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：7 月 ～ 2 月＞

4. 地域健康教育実習の目標

- ・地域住民に対し、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7月11～15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。いったいどうなるん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。
好き嫌いが多く、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うことにした。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良かったと思う。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ろうと思った。(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、理解してもらえるかどうかや、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お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たいと思う。(女子学生 Y.I)



テーマ2 【幼児の口腔機能育成】約 15 名

担当地域 Coordinator：大久保 純子(歯科医師／大久保歯科医院院長)

＜健康教育企画実習：7月11日～7月15日＞

教育担当：大久保 純子(歯科医師)・永島幸子(歯科衛生士)
堤 円香(医療コーディネーター・MFTトレーナー)

1. 健康教育企画実習の目標

医療者として、子供たちの口元や表情などから、機能の異常を早期に発見できる目を養い、習癖に隠れているアレルギーなどの疾患や成長発育の状態を予測し、不正咬合の予防のための指導ができることで、より多くの健常者を育てることができることを理解する。また、ご家族に適切な機能育成指導を行うことで、地域に根ざすかかりつけの医師として必要な医科・歯科の総合的な知識・技術を習得できる。

2. 時間割

	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日	7月15日
	月	火	水	木	金
1限	専門外国語	口腔周囲の正常発育とは	専門外国語	グループ学習	ライフサイクルの授業(吉本)
2限	全体講義 (講義シリーズ)	発育不全や異常を見分ける	大久保歯科医院での実習	実習用スライド作成	発表会
3限		原因を探る	自分の口の中を知る 石膏模型作製 口腔内写真撮影		
4限		機能育成とは	機能検査など	プレゼン内容の決定	入試準備のため 学生立入禁止
5限		トレーニングの方法	症例検討 機能分析 診断		
6限	グループ分け 今後の予定	グループ学習	機能育成のための トレーニング習得	実習用プレゼン発表	



3. 利用できるもの

食生活と身体への退化～先住民の伝統食と近代食 その身体への驚くべき影響～(W.A.Price 片山恒夫訳/農文協)

歯と口から伝える食育(岡崎好秀・武井典子/東山書房)

カミカミ健康学ひとくち30回で107さい(岡崎好秀/少年写真新聞社)

<地域健康教育実習:7月～2月>

・テーマ 幼児期の口腔機能育成トレーニング ～よい顔づくりをめざして～

<詳細>

場所 : つくば市大穂保育所
対象者 : 園児(年中または年長組)30人と保護者
日程 : 2016年10月18(火) 13:00～16:00
内容

1. 年齢別の口腔機能・骨格・歯列の正常な発育プロセスを理解する。
スライド使用 保護者のみ(1班)
2. 「何か、おかしい？」口元に現れた異常に気がつく。
スライド使用 保護者のみ(2班)
3. 機能の異常が、骨格・歯列の異常を作ることを理解する。
スライド使用 保護者のみ(3班)
4. 機能育成トレーニング法を学ぶ。
スライド使用 保護者のみ(4班)

園児入場・・・保護者欠席の場合は、学生が園児2人を見ること。
手の空いている者は、保護者への声かけと指導をする。

5. お子様の口元の観察
6. 機能育成トレーニング 親子(全員)
7. 質疑応答



学生の役割

4人一組、4チーム編成とする。講義内容のプレゼン内容及びスライドの編集を班ごとに行う。
(スライドは、7月12日の講義で使用したものを提供するが、参考図書で学習した内容より各班で新たに作成し、追加しても良い。)

機能育成トレーニングの指導方法を各班で協議し、保護者及び園児にわかりやすくアレンジする。

当日は、保護者欠席の園児が寂しくならないよう、また、飽きて歩き回らないように、声かけをし、常に動きに気を配ること。

機能育成のトレーニングは、筋トレであり、日々続けることが必要であるが、本実習が園児・保護者にとって楽しい時間となるように、雰囲気作りも大切にし、継続したい気持ちにさせること。



テーマ3 【禁煙教育：中・高校生】約 15 名

担当地域 Coordinator：平間 敬文（医師／平間病院 院長）

<健康教育企画実習：7月11日～7月15日>

1. 健康教育企画実習の目標

わが国の喫煙対策は今大きな曲がり角にある。タバコの害に対する認識の高まり、特に受動喫煙についてはきちんとした法的規制が待たれる時代になった。タバコ価格値上げ、喫煙スペースの制約などから、喫煙習慣から離脱する人々が着実に増え、わが国全体のタバコ消費量はここ10年で40%の減少を見せている。

ただ現政府のスタンスは国際的に見て異常な「喫煙擁護」の立場にあり、世界との乖離はますます広がっているように見える。がん対策推進をうたうものの、1町目1番地たるタバコ消費抑制に関しては口を閉ざす。タバコ規制枠組み条約(FCTC)を国民に周知する気はなく、求められている法的規制のガイドラインに対しても無視を決め込んでいる。

タバコの真実を知ることが、それが非常に厄介な薬物習慣であることを知ることから始まる。ほとんどの医療者はタバコのことを「分かっている」と思い込んでいるように見える。

この機会に、ほとんどすべての健康被害に及ぶ根深い悪習の「なぜ？」について深く知っておくことは、医療人として大きな基礎作りになると信じている。

2. 時間割

	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日	7月15日
	月	火	水	木	金
1限	専門外国語	自習	専門外国語	自習	ライフサイクルの授業(吉本)
2限	全体講義 (講義シリーズ)	自習	自習	自習	発表会
3限		自習	自習	移動	
4限		講義	講義	平間病院禁煙外来実習	
5限		講義	講義	平間病院禁煙外来実習	入試準備のため 学生立入禁止
6限		講義	講義	平間病院禁煙外来実習	

3. 利用するもの

- ・書籍「子供たちにタバコの真実を」(平間敬文・かもがわ出版)(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6月に案内します)
- ・資料テキスト『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7月11日までに完読しておいてください。このレベルまでは解ったこととして、作業を始めます。

<地域健康教育実習：7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。しかし、子どもたちがタバコのない人生に価値観をもつことができるよう問題点を整理し、伝えるににくい部分まで十分明らかにする心構えで臨むことが求められる。学校教育の枠にとらわれず、真実を伝えるため、私たち医療従事者を中心に喫煙を社会問題として取り組んでいる人々の協力が求められ、私たちは30年

余りに亘ってこの活動が続けてきた。この実習では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テーションをすることが必要である。対象は通常 100～400 人程度となる。

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体験する

禁煙外来を理論的、臨床的に理解し、タバコ容認社会での医療者の立ち位置を知り、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 人一組のリレー講話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 が多いので必須授業との調整が必要である。
(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.hirama-byouin.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、タバコの存在という、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、敢えて損をすること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り、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収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いたが、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と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言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もとても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.)



■タバコ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、社会人として見付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】約 24 名

担当地域 Coordinator : 天谷 龍夫(天谷医院 院長)

<健康教育企画実習:7月11日～7月15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しない活動を実践する。

2. 時間割

	月	火	水	木	金
1限	専門外国語	資料読破 各班作業	専門外国語	P.P.最終仕上げ 各班作業	ライフサイクルの授 業(吉本)
2限	全体講義 (講義シリーズ)	各班作業 P.P.コンテ作成	各班作業 P.P.作成	各班作業	発表会
3限		各班作業 P.P.資料集め	各班作業 P.P.作成	プレ発表用 リハーサル 各班作業	
4限		訪問小学校決め (天谷先生)	グループ指導 (天谷先生)	プレ発表会 (天谷先生)	入試準備のため 学生立入禁止
5限		グループ指導 (天谷先生)		プレ発表会 (天谷先生)	
6限		各班テーマ決め スケジュール説明 資料読破	グループ指導 (天谷先生)	指摘事項修正 (天谷先生)	

3. 利用できるもの

- ・パワーポイント(学群の端末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、5日間(7月11日～15日)を使って20分程度のパワーポイントにまとめる。

(グループ別テーマの例:テーマは自由)

- | | | |
|------------|---------------|---------------|
| 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 |

- ・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。遅くとも各班担当日の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、昼食を済ませて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。

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ば、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。

大学に入って以来、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ってい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もので、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。

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 【離乳食指導】約 15 名

担当 coordinator: 平山 麻理子(管理栄養士)

＜健康教育企画実習: 7 月 11 日～7 月 15 日＞

1. 健康教育企画実習の目標

- * 離乳食の基本を理解する。
- * 栄養面だけでなく地域に伝わる伝承料理から離乳食のあり方を理解できる。
- * 母子をとりまく環境を考慮した対応ができる。
- * 乳児の発達段階を見極め食事の介助方法を指導できる。
- * 教室運営のポイントを理解する。



2. 時間割

	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日	7月15日
	月	火	水	木	金
1限	専門外国語	離乳食の進め方	専門外国語	媒体作成	ライフサイクルの授業(吉本)
2限	全体講義 (講義シリーズ)	離乳食の介助	離乳食相談		発表会
3限		離乳食作成			
4限		離乳食試食	媒体作成	発表練習	入試準備のため 学生立入禁止
5限		離乳食教室運営		発表検討会	
6限		説明会		海外の離乳食調べ	

3. 利用できるもの

- ・離乳食フードモデル、離乳食作りに必要な器具、食器、その他
- ・離乳食冊子、市販の離乳食

＜地域健康教室実習: 7 月～2 月＞

4. 地域健康教育実習の目標

地域の離乳食教室に参加する母子の参加動機を知り、母子の置かれた環境を理解し、集団、個別それぞれ適切に指導、対応する。

5. 地域健康教育実習の内容(予定)

守谷市の乳児の集会に参加して母子の関わりを見学後、約 20 分の講話と約 15 分の個別指導(1～2 人)を行う。その後、専門職の母子との関わりを見学する。

- ・教室の様子、参加者の動きなどを観察をする。
- ・会場の広さを把握する。
- ・自己紹介
- ・離乳食の必要性と進め方を媒体を利用して説明する。
- ・個別の質問に答える。



学生レポートより＜企画実習＞

●実習の概要:実習では離乳食教室に実際に参加し、指導を行うということで、初日から3日目まで、まずは自分たちが離乳食に関する知識を身につけることとなった。月齢別フードモデルを用いたり、実際に試食をしたりなどして各月齢に合った離乳食はどういうものかを知った。さらに、子供の食事に関して特に問題になってくるアレルギーについて、日本だけでなく世界各国、様々な地域の離乳食についても学び、幅広い視点から離乳食というもの考えた。また、離乳食の作り方も実演を通して知ることとなった。今回特にフィーチャーされたのはパッキングという調理方法で、炊飯器などで手軽にでき、離乳食の調理方法としてだけでなく災害時にも役立つというものであった。パッキングで実際に軟飯やカボチャの煮物などを作り、試食した。4日目には、実際の離乳食教室がどのようにして進められているのか、どのようなことに注意しなければならないのかを学び、ペアを組んで個別相談での受け答えの練習をした。

●感想:私には弟、妹や幼い親戚がいないので、離乳食については身近でなく、むしろ今までほとんど考えたこともなかった。そのため今回の実習は全てが新鮮でとても楽しく、将来母親になるであろう自分にとってとてもためになるものだった。最も印象に残っているのは、乳児の食べる量が他の子より多くても少なくとも、標準体重の範囲内なら気にすることはない、ということである。今まで私は、「赤ちゃんはよく寝てよく食べて、すくすく成長するもの」と思っていた。しかし大人と同様に乳児にも個人差があり、自分の子が他の子より食べないからといって保護者(母親)が悩む必要はなく、その子が食べたい分を食べさせれば良い、ということに驚いた。実際の地域健康教育実習では、上手いかわないこともあると思うが、できるだけ前向きな言葉を用いて笑顔で、母子に接したい。



学生レポートより＜地域での実習＞

●学べたこと:個別相談の時間に、実際に子育てされているお母さんとお話しできたのは貴重な体験であった。確かにこれまでも、自分の親戚や知り合いの中で子育てをしている人と話す機会はあったが、「離乳食指導にきた医学生」としてお母さんと話すのは初めてで、医療従事者がどのような目で見られ、どのような役割を期待されているのかということを体感できたという意味で新鮮であった。幸い、自分がお話しさせていただいたお母さんの子育ては概ね順調に進んでいるらしく、「個別相談」と称しながらも実際には日頃の子育ての大変さや難しさを気さくに聞かせていただく時間となった。

お話を聞かせていただく中で感じたことは、「傾聴して、肯定すること」の大切さである。子育ての中で、お母さんが「こういうことがあった時に自分はこうしているが、それで大丈夫なのだろうか。」と言うことがある場合、必ずしも医療関係者に対して正しい知識を求めているわけではなく(正しい知識は調べたり聞いたりしてすでに知った上で行っている)、自分が行っていることを肯定して、安心させて欲しいと思って改めて聞いていることがある、と思った。その意味でも、入学以来学んできた、患者さん(今回の場合は患者さんではないが)の話を傾聴することの大切さを改めて感じた。

●感想:これから地域医療など地域への貢献が、私たちがなろうとしている医師には非常に重要となってくると思います。今回、病院に患者さんとしていらっしゃる方ではなく、地域でのお母様方の実際の声を聴くことができ、実際の地域でどのような活動を行っているのかということを知ることができたのは本当によかったです。自分たちがまだまだ未熟であることを実感する機会にもなったので、これから、ただ医学の知識だけを詰め込むのではなくいろいろな面を成長させていきたいと思っています。



テーマ6 【アルコール指導】約 15 名

担当 coordinator: 吉本 尚 (総合診療科・地域医療教育学講師)

< 健康教育企画実習: 7 月 11 日～7 月 15 日 >

1. 健康教育企画実習の目標

- * 身近に存在するアルコールを、医療者の立場で再認識する。
- * アルコールに関するメリット、デメリットを理解する。
- * アルコールによる身体・精神的な害を受けた方の話を聞く。(医学生を含む当事者、家族等)
- * 大学生を含めた若年者のアルコールの影響と、適切な飲酒について理解する。
- * 集客など、マーケティングを意識して健康教室を企画する。

2. 時間割

	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日	7月15日
	月	火	水	木	金
1限	専門外国語	グループ ディスカッション1	専門外国語	発表準備3 (グループ学習)	ライフサイクルの授 業(吉本)
2限	全体講義 (講義シリーズ)	講義 アルコール関連問題 とは？	発表準備1 (グループ学習)	グループ学習	発表会
3限		フィールドワーク～ 学内アルコール対策			
4限		ワークショップ～ 健康教室をどのよう に実施するか	アルコールの害につ いて～医学生の体験 談より	集客ポスター作成	入試準備のため 学生立入禁止
5限		アルコールの害につ いて～医学生の体験 談より	発表準備2 (グループ学習)		
6限	オリエンテーション	グループ ディスカッション2			

3. 利用できるもの

テキスト: 大学生のためのアルコール・ハンドブック <http://alhonet.jp/pdf/handbook.pdf>

アルコールパッチテスト http://www.a-h-c.jp/tool_taihan.html

< 地域健康教室実習: 7 月～2 月 >

4. 地域健康教育実習の目標

大学という場所を、「地域に存在する、リスクを持つ若年者の集団」ととらえ、大学生を対象にしたアルコールに関する健康教室を開催する。健康教室の場所・日時決定、対象者の選定、コスト管理、全体スケジュールの立案、告知、参加者募集、打ち合わせ、資料準備、講演内容、評価まで、すべて自分たちで主体的に実施する。

5. 地域健康教育実習の内容(予定)

< 詳細 >

- 場所 : 筑波大学もしくは茨城県内の大学等
 対象者 : 大学生(医学部以外も含む)
 学生の役割 : 学生主体のミニ講演会の企画・運営
 日程 : 7 月～2 月の内の任意の数時間
 内容 : 健康教室の運営

健康教育企画実習の内容(補足)

健康教室を実際に地域で開催するには複数のステップがあり、それらの準備を順序良く進めていくことが不可欠です。このテーマは、指導を受けながら自分たちの力で健康教室を企画、実施する実習を行います。非常に自由度が高いため、主体的に関わることでできる方の参加を期待します。

学生レポートより

■今回の実習では本当に多岐にわたる様々なことを学べた。

まずアルコール自体について。今までの授業では見落としていたアルコールの代謝過程や、それにもなっている「二日酔いを起こす物質は何か」「アルコール代謝の個人差は如何にして生まれるか」といった身近な疑問を医学的知識と結び付けられた事が有意義だったと思う。こういった視点は、アルコールに苦しむ患者さんに対しわかりやすく説明をする上で不可欠であろう。

アルコールの薬物的作用以外に、アルコールの健康的摂取単位といった概念や、それが一般的にどの程度の酒量に当たるのか、どのような飲酒方法が望ましいのか、といった事も学ぶことができた。これらも、前述したように「人に説明する」という立場になった際欠かすことの出来ない知識であろう。

更には、アルコールが社会的にどのような立場にあるのか、といったことについても考えた。アルコールハラスメントの定義、それを防止するためにどのような行動をおこしていくべきかといったことから、慢性アルコール依存症の概念、またそれにより如何に患者さんが社会から隔絶されていってしまうか、といった内容である。医学的な視点だけではなく、患者さんがどのような環境に置かれていて、どうやってお酒とつきあっていくのかを考えるのが医師の仕事である。そういった意味で、以上のような社会的問題は自分にとって盲点であり有意義な学習となった。

全体として、班員との話し合い以外に客観的な指摘をもらえるような体制でデスカッションを行ったことが非常に効果的であった。それにより様々な視点からアルコールにまつわる問題へ焦点を当てることが出来、知識の幅が広がったように思う。

■全体の内容に関して言えば、アルコールに関しての知識が深まったことはもちろん、意外な部分も多かった。例えば、今までは、アルコールによる害というと、アルコール中毒や、依存症のことが思い浮かんだが、今回の講義を通して、飲酒運転や自殺なども、大きな問題であることを学ぶことができたし、それによる死者の数も、予想以上に多く、衝撃的であった。そして、今回このテーマを選んで、一番ためになったことはアルコールによる傷害の体験者の生の声を聞いたことである。身近にそういう方がいたことには驚いたが、緊迫感のある内容を直接聞くことができて、色々と感じつつ、学ぶことができた。話の中で驚いたのは、その方が「お酒に強かった」ということである。アルコールによる傷害などは、体質的に弱い人になるものかと思っていたが、実際にはそうとは限らないようである。アルコール依存症などでも、お酒に強い人がなりやすいというが、お酒を飲めるからこそ、ついつい量が多くなってしまって、そういった疾患に繋がる、ということが良くあるそうだ。聞いてみれば納得のことであるが、その時はとても意外であったし、勉強にもなった。

まとめとして、アルコールによる害で、最悪の場合、死に至ることも少なくないのだが、それだけは何としても回避しなければならないと思う。今回はアルコールの危険性に改めて気づけたし、知識も付けることができた。短い期間ではあったが、とても密度の濃い、有意義な実習であったと感じる。また、今回は、アルコールに対する知識を身につけたとともに、アルコールによる問題が起こらないようにするための対処法なども学ぶことができた。ただ、学べば学ぶほど、私たちがアルコールに関して、どれほど知識が少なかったか、また、危険性に対する意識がとても薄いものであったということに気づかされた。自分自身、飲み会にはしばしば参加しているので、今回学んだことを覚えておき、実際の場でうまく対応できるようにしておきたいと思う。また、周りへの注意喚起や、アルコールに対する知識の共有なども行って行ければ、さらにベストかなと思う。

■健康教育を行う上で大事なものは、どういう集団に対して、何を目的に(どういう行動を起こさせたいか)、どういう内容で行うかである。

対象集団の決定については、基本的に自由である。外部からの要請に応える形ですでに集団が決まっている場合もあるだろうし、自分たちの研究の一環として行う場合もありうる。また健康教育を行う場合の多くは自分の専門分野に関わってくるだろうが、その分野のテーマによっては適切な集団が自然と想定されることもあるだろう。その範囲は国民全体から特定の地域の特定の集団に至るまで幅広い。前者に対するものとしては法や条例の整備などが、後者に対してはより直接的な指導が考えられ、集団に応じてアプローチの仕方も決まってくる。

どのような集団が対象となっても、その特徴としては、健康人も集団に多く含まれるという点である。したがって、病人を治そうというのではなく、いかに予防行動をおこさせるかということが目的となる。予防活動とは、習慣の改善、新たな習慣の追加が具体的に想定される。たったこれだけのことに気を付けるだけで、あるいは行っただけで将来が変わってくる、と言葉でいうのは簡単だが、習慣を変えるのは言うほど容易ではないし、その気にさせることすらもたやすくはない。この目的を達成するには、当然内容が重要になってくる。また、目的は集団に即したものでなければならない。例えば今回のアルコール指導では、我々のグループは1年次の学生を介入対象としたが、目的を「学生のアルコール依存を防ぐ」とするよりも、「飲み会における危険飲酒を防ぐ」とした方がふさわしい。もちろん、アルコール依存は若者に無関係の問題ではなく軽視してはいけないが、ほとんど全ての学生に、直近で関係してくる後者の方がより適切だと感じる。

目的と内容は切り離せないものなので、目的に従って内容も自然と決まってくるが、内容構成など工夫する余地はある。直接的な健康教育を想定するとき(例えば実際に小学校に赴いて直接話をするなど)、自分が将来関わるとは限らない、あるいは現時点では身近なこととして具体的に感じられない健康問題に対して、いかに関心を向けさせるかが最初の大きな主題である。そのために、その健康教育が自分にとってどういう意味があるのかを理解してもらう必要がある。例えば今回我々のグループが行う未成年学生を対象としたアルコール指導では、飲み会における適切な飲酒がテーマだが、まだ飲み会にあまり参加したことがない未成年学生たちが、将来どういう形で飲酒に関わり(多くは部活やサークルなどの飲み会であると考えられる)、そこでどういう問題が生じうると考えられるのか(自分自身の体調不良や、自分とはたとえ飲まなくても仲間に急性アルコール中毒などの問題が生じたときに自分が無関係ではいられないなど)をまず伝え、少しでも身近に感じてもらうようにしたい。

テーマ7 【地域住民が主体的に取り組む循環器病予防の体制作り】約 20 名

担当地域 Coordinator：高田 彰(国立循環器病研究センター)

＜健康教育企画実習：7 月 11 日～7 月 15 日＞

1. 健康教育企画実習の目標

- * 循環器病予防の重要性と必要性を理解する。
- * 循環器病予防における「減塩」の重要性と必要性を理解する。
- * 地域住民による主体的な予防活動の重要性と必要性を理解する。
- * 保健師と栄養師が地域における健康増進・予防活動に果たす役割を理解する。
- * 住民による自主的な活動の1つとして、食生活改善推進員協議会の役割を理解する。
- * 循環器病予防に必要な啓発的教材を作成できる。
- * 地域住民に対する循環器病予防に関する啓発的活動を実施することができる。

2. 時間割

	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日	7月15日
	月	火	水	木	金
1限	専門外国語		専門外国語		ライフサイクルの授業(吉本)
2限	全体講義 (講義シリーズ)	講義： 循環器病とは		グループ学習 プレゼン内容検討	発表会
3限		講義： 循環器病の予防	実習：牛久市 中央生涯学習 センター	グループ学習 プレゼン内容検討	
4限		講義： 循環器病予防と減塩	食生活改善推進員 協議会	グループ学習 プレゼンまとめ	入試準備のため 学生立入禁止
5限		グループ ディスカッション	健康づくり推進課	グループ学習 プレゼンまとめ	
6限		オリエンテーション			

3. 利用するもの

知っておきたい循環器病あれこれ

<http://www.jcvrf.jp/general/arekore.html>

国循チャンネル

<http://www.ncvc.go.jp/cvdinfo/kchannel/>

1 日 1 品から始める 国循のかるしお練習帖

<http://www.ncvc.go.jp/pr/release/007437.html>

食生活改善推進員とは

<http://www.shokuseikatsu.or.jp/kyougikai/index.php>

＜地域健康教育実習：9 月 ～ 2 月＞

・テーマ 循環器病予防に必要な食生活の改善について

場所：牛久市

対象者：牛久市民

日程と内容：食生活改善推進員協議会が実施する研修会に参加し、学生が上記テーマについて情報提供を行い、地域住民による主体的な予防活動に貢献する。

現時点では日程は未定。

私達は **牛久市食生活改善推進員(ヘルスメイト)**です

ヘルスメイトとは、 食と健康の応援団!!

健康でいきいきと生活するための要は「食生活」。
皆さんの「おいしく楽しい健康的な食生活」を応援します。

食生活改善推進員は、「食」や「健康」について学び、「健康的な食生活」「食の大切さ」を市民のみなさんに伝える活動を行っているボランティアです。
市と協力して、子どもから高齢者まで、すべての市民が健康な食生活を送ることができるよう、ライフステージに合わせた食育活動を展開しています。



市が行う養成講座を受講し、
現在約 70 名が、「牛久市
食生活改善推進員協議会」に
所属し、活動しています。



私達は、みなさんと一緒に、楽しく、食と健康について考え、情報交換や学び合いをしたいと思っています。
ご近所の身近な存在として、牛久市の行政区全てにヘルスメイトが誕生することを目指しています。

お問い合わせ先 牛久市健康づくり推進課（保健センター）
TEL：873-2111（代）（内線 1744） FAX：873-1775（平日 8:30～17:15）
メールアドレス：kenkou@city.ushiku.ibaraki.jp

私達はこんな活動をしています!!



幼稚園・保育園での食育活動 「おいしいなおはなし会」

平成23年より牛久市内の幼稚園、保育園を訪問して食べることの大切さを伝えています。平成27年は717名のお子さんが参加しました。

汁物なんでも塩分測定

生活習慣病予防のためにご家庭のおみそ汁の塩分チェックができます。



料理教室

子ども達にはお料理の楽しさをおとなには、健康な食生活のヒントを調理実習を通して伝えています。



子ども達に 正しい食習慣

減塩と
野菜摂取で
生活習慣病予防
バランス良く
食べて
元気に長生き

うしくWiFiまつり

ヘルスメイトが伝え続けたい牛久の味「ピーナッツご飯」の試食を提供しています。



初心者男性料理教室

平成11年から続く
大人気の教室です。
これまでに、のべ320名余りの男性が受講しています。

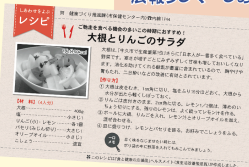


牛久健康ウォーク・ 牛久シティマラソン

野菜たっぷり、塩分ひかえめの
おいしい豚汁でおもてなし。



広報うしく「しあわせをふぶレシピ」



平成23年から
牛久の食材を使った
おすすめ料理の
紹介をしています。

2016 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

2014 年 入学 第 41 回生
2015 年 編入学 第 15 回生
2016 年発行
〒305-8575
筑波大学 医学群
