

時間割コード	G2B60303	開講年度	2026	市民開放授業			
授業題目	人体のしくみと生活				担当教員	吉沢 隆浩	
英文授業名	Health in Everyday Life						
単位数	2	講義期間	前期	曜日・時限	月曜・3時限	対象学生	全
講義室	共通教育4 2 講義室		授業形態	講義	遠隔授業科目		備考
信大コンピテンシー	非該当						
(1)授業の達成目標	授業で得られる「学位授与の方針」要素				【授業の達成目標】		
	大学D P						
	学士の称号にふさわしい基礎学力と専門的学力				健康な暮らしを送るための情報を的確に収集し、理解し、実践できるようになる。		
(2)授業で学べる「テーマ」	健康長寿						
(3)全学横断特別教育プログラム							
(4)授業の概要	病気や医薬品、食品、嗜好品(お酒やタバコ)、有毒動植物など、学生の身近にある物がどの様に人体に影響を与えるのかを学ぶ。基礎医学研究者および薬剤師としての実務経験がある教員が、それらの基本からやや専門的な情報について総合的に講義を行う(全15回)。						
(5)授業のキーワード	ホメオスタシス、健康、生活、病気と薬、実務経験						
(6)授業計画	第1週(4月13日) 講義の概要説明、人体の仕組みについて理解する(ホメオスタシスとは何か) 第2週(4月20日) 人体の仕組みについて理解する(ご飯はどのように消化・吸収されるのか) 第3週(4月27日) 人体の仕組みについて理解する(体内で栄養素はどのように利用されるのか) 第4週(5月1日) 健康食品や医薬品の効果について理解する(栄養ドリンクの仕組み) 第5週(5月11日) 健康食品や医薬品の効果について理解する(トクホとは何か) 第6週(5月18日) 食べると病気になる物について理解する(毒キノコや身近な毒草) 第7週(5月25日) 食べると病気になる物について理解する(毒を持つ海の恵み) 第8週(6月1日) 消毒薬について理解する(微生物の構造と消毒のメカニズム) 第9週(6月8日) お酒やタバコが人体に与える影響について理解する 第10週(6月15日) 筋肉と健康について理解する 第11週(6月22日) 身近な病気のメカニズムと対策について理解する(アレルギー性疾患) 第12週(6月29日) 身近な病気のメカニズムと対策について理解する(かぜ等) 第13週(7月6日) 身近な病気のメカニズムと対策について理解する(筋肉痛・痛風・貧血) 第14週(7月13日) 生活習慣が人体に与える影響について理解する(生活習慣病とは何か) 第15週(7月27日) 人体のしくみと研究(身近にある学問の入口)・授業アンケート・レポート提出締切						
(7)成績評価の方法	レポートと小テストの合計得点(レポート40点換算＋小テスト60点換算)で成績評価を行う。レポートは本講義の最終日(7月27日)を提出締切りとする。小テストは、履修登録期間終了後(4月末頃)から、eALPSを利用して各講義の後半に実施する。						
(8)成績評価の基準	日常生活の中にある健康に影響を与える要因について、おおよそ回答できるようになることを「その水準にある」(60点以上)とする。それらの要因について具体例を示して正確に説明できる場合には「やや上にある」(70点以上)、人体のしくみとそれらの要因との関連性を説明できるようになれば「かなり上にある」(80点以上)とする。自らの健康を維持するためにはどうしたら良いのか、講義で得た情報を基に、自ら調べ考察し実践できるようになれば「卓越している」(90点以上)とする。						
(9)事前事後学習の内容	・事前学習： 説明資料をeALPSにアップロードするので、各自の必要に応じて印刷やダウンロードをして講義に持参すること(講義中の印刷物配布は行わない)。その際、興味のある部分を明らかにしておくことが望ましい。資料の印刷やダウンロードは事前学習の一環とし、eALPS上の説明資料は講義終了後非公開とする。 ・事後学習： 資料やノートを見直し、講義や小テストで分からなかった箇所を理解するように、また、分かった箇所を忘れないように復習を行うこと。講義の進行に伴い、前に学んだ内容の理解を求められる場合がある。講義の説明資料に典拠を記すので、興味を持った内容はより深く調べることが望ましい。この講義は60時間以上の時間外学習が必要となる。						
(10)履修上の注意	・本講義に関する案内等をeALPSに掲載するので、事前に確認すること。 ・教室からeALPSにアクセスできる端末を、各自持参すること。端末の故障等でeALPSにアクセスできない人は、下記の「質問,相談への対応」欄に記載の方法で講義前日までに担当教員に申し出ること。 ・高等学校等で理系科目を未履修の人にも理解できるように進めるが、内容をしっかり理解するためにはそれなりの予習・復習が必要になる。						
(11)質問,相談への対応	講義中または講義後に直接、もしくはE-mailで、質問や相談を受け付ける。 吉沢： tyoshizawa@shinshu-u.ac.jp						
(12)授業への出席	・本講義は、全ての回に出席することを基本とする。なお、「信州大学における授業の出席に関する要項」第4に規定する「学修の補充の対象とする事由」で欠席し、補充を受けた場合を含み、欠席回数が5回を超えると単位が認定されない。 ・本講義の出欠は、出席確認システムで行う。出席情報がシステムに反映されなかった場合は、学生証を持参の上で速やかに申し出ること。講義終了(担当教員の退室)後の申し出は受け付けない。						

(13)授業に出席できない場合の学修の補充	「学修の補充の対象とする事由」により出席できない場合は、共通教育履修案内に掲載されている方法により補充を受けるための申請を速やかに行うこと。
【教科書】	必要に応じて説明資料をeALPS上に掲載する。
【参考書】	指定しない。