



健康維持と病気予防のための 運動を科学する

大学院ソシオ・アーツ・アンド・サイエンス研究部
応用生理学研究室

◎ナビゲーター
総合科学教育部 地域科学専攻
博士前期課程 2年
杉野 恵 (すぎのめぐみ)



地域に貢献する運動プログラム

徳島大学には、医学系と工学系の研究内容に近いものが多くありますが、それぞれアプローチの仕方や、解析・応用などに特徴ある違いがあります。その上で、総合科学も含めた大学全体の連携は、他の大学にない大きな力だといえるでしょう。

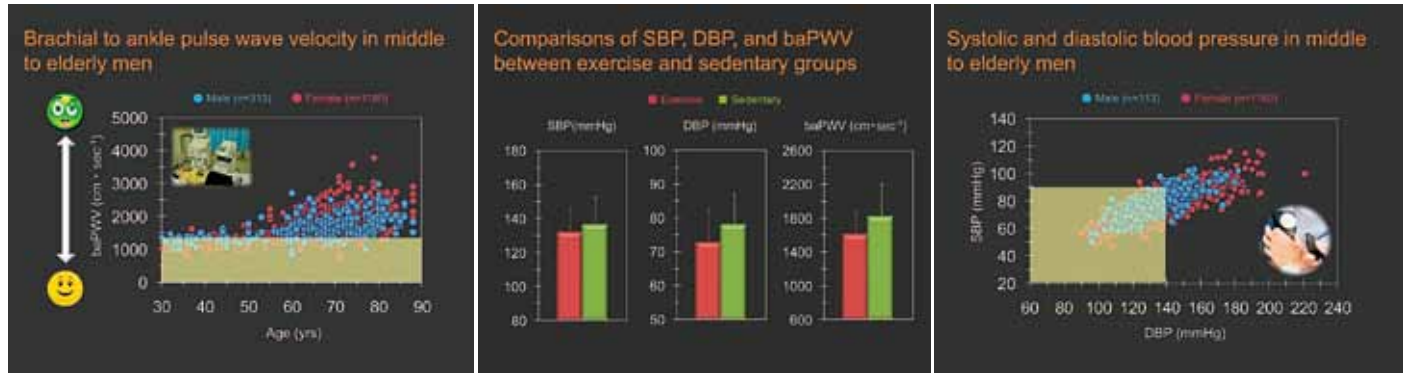


最上段右が三浦先生

野、②疾病予防と運動とに関わる運動療法・リハビリテーション分野、③疾病診断・検出に関わる医療分野等へ応用、の3つの分野にわたり、様々な検査データを収集・分析して、研究プロジェクトに取り組んでいます。さらに研究室を出て、体力測定や健康教室などを開催し、積極的に地域に関わることで実質的な貢献をしています。

地域とのコミュニケーションを大切に

「健康教室などへのリクエストは多く、期待も大きく、先生を始め研究室のメンバーは、毎日のように出かけていきます。そして地域や指導者の方に教えることによって、正しい運動プログラムを提唱することを目指しています。」
そのような中、杉野さんは高校生の運動クラブをしている人としていない人の血管に現れる変化のデータを収集し分析しています。「若いから心配はないというのではなく、運動による差は子供の時から少しずつ出てきます。そういうことを授業の中でも啓蒙してもらえたらと考えています」また、「地域における活動は、私たちにとって将来、就職活動や社会に出たときの即戦力となります。先



生は私たちに進んで講習を受ける方に説明するように指導していただきます。私も最初はうまく話せませんでしたが、今は後輩を指導する立場として、地域の皆さんとのふれあいが大きな経験となっています。」

人を育てる研究室

現在男性2名、ほとんどが女性という研究室ですが、夏の合宿や懇親会など適度なイベントも計画しながら、研究に勉強、遊びとバランスよく学べ、仲の良いのが特長です。

「先生はとてもアクティブな方で、私たちのことをよくわかってくださり、勉強だけでなく、プライベートな相談にも心細かく応じてくださいます。研究に関しては厳しく、それ以外は優しくけじめをつけてくれます。先輩後輩のつながりも大切にし、そういう人間関係がきちんと身につくすばらしい研究室です」と、杉野さん。

大学の研究室に求められるのは、様々な研究は当然として、社会に貢献できる「人を育てる」ということも大事です。三浦先生の研究室から多くの人材が社会に出て、私たちの健康や病気予防の分野で活躍してくれることに期待します。



糖尿病の多い徳島では、治療法の研究も大切ですが、予備軍の数を考えると予防はもっと大きな課題です。糖尿病の予防には様々なありますが、中でも運動は誰にでも取り組むことができる方法です。しかし、やみくもに体を動かせば良いというものではなく、忙しい毎日の中で、効率よく行うことが効果的です。

三浦哉(みうらはじめ)先生の応用生理学研究室では、身体の生理的諸機能や構造の変化を科学的にとらえることによって、健康維持や病気の予防に役立つ研究を進めています。また、同分野における人材育成も大切な目標です。

研究内容は大きく分けて①健康の維持増進に関わる健康・運動分

