

レポート課題①: 内科的メディカルチェック

PCで作成する(Word、Excelの使用)

ひな形は利用しない(日本語: 明朝体、英数字: Times New Roman、左寄せ、12pt)

字数は指定しない

表紙は作らない(学籍番号と名前は1ページ目の右上に記載)

導入部(諸言・背景・はじめに に該当する部分)は必要ない

目的: 内科的メディカルチェックを行う必要性について記入する

方法: 測定したものについて、以前説明した方法に則って記載する

- ・身長、体重、体脂肪率など(Inbodyのデータは全て使用)
- ・握力(握力は全身筋力・上肢筋力・下肢筋力との相関が高い)
- ・血圧(手動血圧計・自動血圧計の各々を用いる。仰臥位、座位の両方で測定する)
- ・肺機能検査(最大肺活量)
- ・運動負荷試験(最大心拍数および安静時と運動終了時の血糖値と乳酸値、血圧)

結果: 方法で記載した順番に自分の結果を記載していく

※1: 少なくとも4人以上のデータを用いて、平均及び標準偏差を出したうえで自分のデータを比較すること: **表をつくることを推奨 最大心拍数・血糖・乳酸値は個々のデータを用いる**

考察: 目的の内容に則って、考察する。その際参考資料があれば記載する。

参考資料: 参考資料を使用した場合は記載する

課題

1. 一般的な「内科的メディカルチェック項目」に何があるのかを調べなさい
2. 生体インピーダンス法の原理とそれを使用した体脂肪率の測定時の注意について調べる
3. **下記のグラフを参考にして、自身の運動負荷試験の結果からグラフを作成し** 自身の中程度の運動負荷の量(Watt数)を求めなさい。※2: 最高心拍数については、縦軸を心拍数、横軸を負荷量(Watt数)にしたグラフを記載する: **エクセルを使って作成する**
4. 様々な用語の意味を調べなさい。
 - ・無酸素性閾値 ・乳酸性閾値 ・OBLA