



# Keio Health Science Newsletter

Vol.10

サイエンスで健康になる!

## 02 知っておきたい

## 最新ヘルスサイエンス トピックス

- 六つのリスク減で3700万人の寿命延長
- 水溶性繊維が脳に作用、食欲を抑える
- メタボの予防と改善に、質の良い眠りを
- マウスは車輪の中を走るのが好き!
- グルコサミンは糖代謝を改善し、寿命を延ばすかも
- 肥満手術すると糖尿病が良くなるメカニズム
- 「身体時計」で臓器の老化度が分かる

コラム

人間ドック学会の健診基準値案、どうとらえるべきか

### Keio Health Science Newsletter がリニューアル!

サイエンスに基づく正しい健康情報をお届けし、人々の健康寿命の延長に資することを目的とする本ニューズレター。「最新ヘルスサイエンストピックス」と「特集テーマ」を2大柱に、今、注目すべきトピックスを紹介する。取り上げるトピックスについては、編集長の慶應義塾大学医学部眼科学教室教授の坪田一男、副編集長の同大学院政策・メディア研究科教授の渡辺光博が、その背景や確からしさ、今後の展望などを「Editor's Check」欄で紹介する。編集委員として、慶應義塾大学医学部、環境情報学部などのスタッフら22人がサポート。

## 05 特集テーマ

## ロコモティブ シンドローム

- 体重10%減で膝関節の炎症改善、歩行機能も回復
- 運動は変形性関節症を改善する
- 日常動作+トレーニングで転倒予防
- 股関節骨折後の自宅リハビリ指導に効果
- グルコサミンサプリは関節痛に効果なし?
- ビタミンDサプリでは骨折や転倒が予防できないかも?!

コラム

ロコモティブシンドロームとは



### 08 Health Science Topics From 編集委員 認知症は生活習慣病?! 良い眠りとポジティブも大切 編集後記