



# Keio Health Science Newsletter

Vol.11

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

- ダイエット法は種類より継続が大切
- ビタミンD不足で認知症リスクが2倍超に
- 穀物から食物繊維を多くとる人は長生き
- 運動している人は、老いても目がいい
- 魚油が心臓を守るメカニズムが明らかに
- 若いマウスの血液で、老齢マウスの脳機能が改善
- 菌の共有度は、関係の深さを反映する
- ネット上の付き合いでも、感情は伝染する

### 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。

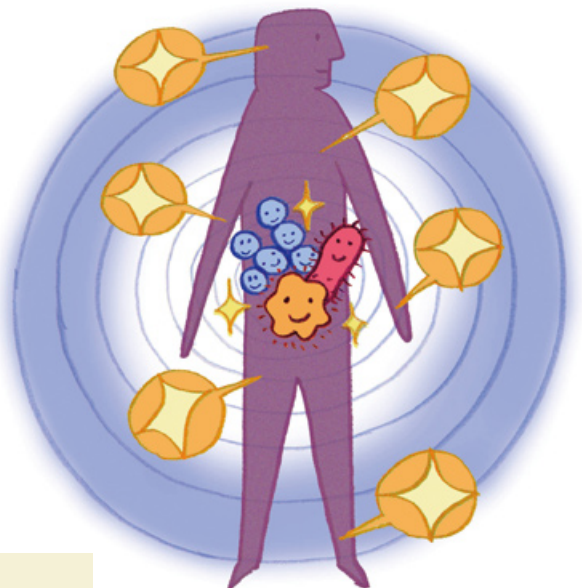
## 05 特集テーマ

## 健康のカギを握る 腸内細菌のこと

- 腸内細菌は種類が豊富なほど健康、乏しいと肥満する
- 糖尿病患者の腸には酪酸菌が少ない
- 運動で腸内細菌叢の多様性が増す
- プロバイオで肥満や糖尿病を予防
- 腸内細菌は脂質代謝や体内時計にも関与
- 自己免疫疾患の性差は腸内細菌のせい?
- 乳児期の抗生物質が肥満体質の原因かも
- 腸内細菌で老化のスピードが変わる?!

コラム

食物繊維の種類と腸への影響



08

Health Science Topics From 編集委員

からだ内部の小さな変化を捉え、予防につなげる「メタボローム解析」

編集後記