



# Keio Health Science Newsletter

Vol.12

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

- 時差ボケで腸内細菌が変化、肥満に
- 人工甘味料が腸内細菌に与える影響
- 肉食→野菜中心で人間も地球も健康に
- 飢餓の経験は3世代先まで遺伝する
- 病気で食欲不振時に働く腸の防御機構
- 「若返り薬」の可能性が見えてきた

コラム

3000万人参加試験のビックデータで、  
アスピリンの心疾患予防効果を検証

### 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

## ストップ! セデンタリー

- カロリー過多よりセデンタリーで肥満に
- セデンタリーでがんのリスクが上がる
- テレビの見過ぎが寿命を縮める
- 車はやめて電車や徒歩で! 通勤手段でBMIに差
- 1日5分のランニングで死亡リスク減
- アクティブな子は勉強の成績もいい
- じっとしていると“忠告”

スマホアプリでセデンタリー時間が減少

コラム

「運動すれば、あとはセデンタリー」でもいいのか



08 Health Science Topics From 編集委員

リウマチの“火種”となる慢性炎症を防ごう

編集後記