



Keio Health Science Newsletter

Vol.15

サイエンスで健康になる!

発表! 2017年の ベストピックス

Keio Health Science Newsletter

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。この1年間の珠玉のトピックスを集めた。取り上げるトピックスの背景や確からしさ、今後の展望は、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「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。

食 02 “休み休み”の断食型ダイエットで効果。 脂肪は少し多めでOK?!

- 断食型ダイエットは臓器の機能を回復
- 断食型ダイエットで生活習慣病やがんのリスク減
- 脂肪は多め、炭水化物は少なめで死亡リスク減
- ケトン食は寿命延長や記憶力アップに役立つ
- 納豆に多い「スペルミジン」で寿命延長
- カフェインで痩せるメカニズムの一端が明らかに

運動 05 「高強度で短時間」が有効。 動き回るだけでハッピーに!

- 老化を防ぐ高強度インターバル運動
- 「週末まとめ運動」でも死亡リスクが減らせる
- 少しの運動でも幸福感が高まる

心 06 「幸せだな～」と思うのが、 健康で長生きの秘訣

- 「他人のため」という思考は脳の幸せ回路を活性化
- 高齢期の幸福感は健康長寿につながる
- SNSで「いいね!」を付けるほど幸福感が低下する
- セロトニンは涙もコントロールする
- 中年期の難聴は認知症のリスクに

08 Health Science Topics From 編集長

1日2時間は屋外で過ごそう。
バイオレットライトが近視を防ぐ可能性
編集後記

