



Keio Health Science Newsletter

Vol.16

サイエンスで健康になる!

発表! 2018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。2018年の注目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21人がサポート。

食

02 適度な炭水化物で死亡減。食べる時間帯制限で代謝改善

- 低炭水化物vs低脂肪で減量試験、1年後の効果は同等
- 適度な炭水化物が長生きの秘訣
- 中高年の脳機能のためには低たんぱく質・高炭水化物食
- 妊活に魚! 早産リスクも低くなる
- 断食で腸の幹細胞の再生能アップ
- 食べる時間帯制限ダイエットで代謝改善、空腹感が減

コラム: 近未来の治療薬「セノリティック薬」で老化細胞を除去して元気で長生き

運動

04 短時間運動で体も心も喜ぶ。グループ運動に延命作用

- 2分間の全力運動で細胞が若返る
- 低強度運動にも認知機能向上作用が、うつリスクも下がる
- テニスで10年長生きに? グループで行うスポーツがいい
- ドライアイは生活習慣病?! 運動で改善、食や気分も影響

コラム: ブルーライトの目への影響、慎重な検討が必要

心

06 休日の寝だめに功罪あり。たまにはSNS断ちで心を軽く

- 平日睡眠不足の人では、休日の“寝だめ”で死亡リスク減
- 社会的時差ボケは成績悪化を招く
- 「強み」を生かせれば幸福感アップ
- 自然音環境は寿命を延ばす?
- SNS断ちでストレス軽減、1日30分以内でメンタル改善

コラム: 家族の規模が大きいかほどがんリスクが下がる

