



Keio Health Science Newsletter

Vol.17

サイエンスで健康になる!

発表! 2019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。2019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 全粒穀物を食べて塩控えめに。 加工食品やサプリ依存に注意

- 全粒穀物不足や塩分過多は健康寿命を短くする
- 加工食品のとり過ぎは肥満のもと、死亡リスクも上がる
- 肥満ではない人もカロリー1割減でメタボ指標改善
- サプリのビタミンD、オメガ3の心血管病、がん予防効果立証できず
- 死亡リスクを下げるにはサプリより食事からの栄養摂取を
- 卵とコレステロールのとり過ぎは、やはりNG?!
- 高血糖が続くと筋肉が減る可能性

コラム:近未来の治療薬? 腸内細菌サプリでメタボ改善

運動

05 運動は“やったもの”勝ち。 認知に好影響、腸と運動能に相関

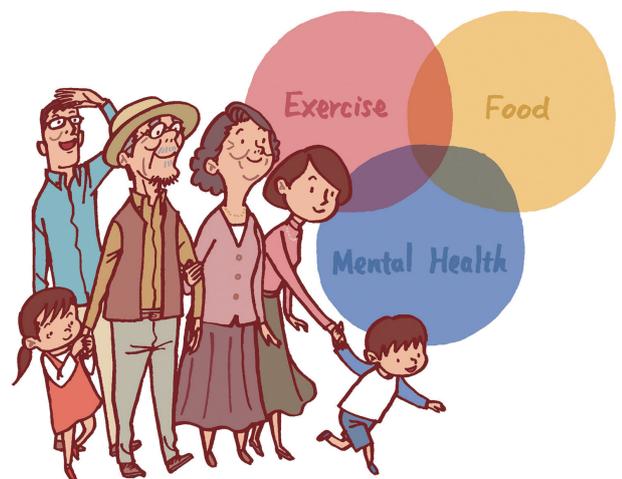
- 運動能力を高める腸内細菌?! トップアスリートで発見
- 低強度でも運動量が多い人は死亡リスクが低い
- よく歩く人ほど脳が若い
- 運動に最適な時間帯は? パフォーマンスが高まるのは夕方
- 運動で認知機能低下を防ぐ、カギを握るのはイリシン

心

06 寿命も気から。 特定波長の“波”を当てて脳を活性化

- 楽観主義は健康寿命を延ばす
- 週2時間、自然に触れると健康度アップ
- γ 波でアルツハイマー改善、 α 波でクリエイティブに
- 睡眠不足で白血球が増え動脈硬化が進む可能性

コラム:長時間座位、社会的孤立でドライアイに



08 編集後記