



# Keio Health Science Newsletter

Vol.3

サイエンスで健康になる!

テーマ

## 脳と心の健康

忘れっぽいのも、人の名前が出てこないのも、もう年だから——とあきらめがち。しかし願わくば、いつまでもイキイキと、ごきげんに過ごしたいもの。そのために毎日の生活の中でできることは、生活習慣病を予防・改善してくれる方法と共通点が多い。「健康長寿な肉体」を維持することは、「老いにくい脳と心」を守ることに役立つといえそうだ。



### Contents

食

- 02 **カロリー制限、魚油&ビタミン類、低GIがカギ**  
肥満に代謝異常が重なると認知機能が低下  
太めでも、カロリー3割減で記憶力アップ  
カロリー制限で増える脳内因子を発見  
ビタミンと魚油が脳を健康に  
低GIの朝食は試験の成績アップにもプラス  
コラム:七つのリスク減で300万人のアルツハイマー病を予防

運動

- 04 **すぐ効き、継続で脳の若返りも**  
忘れっぽくなってからでも遅くない!  
10分の自転車こぎで頭が冴える  
ウォーキングで海馬が1~2年分若返る  
歩行速度の低下は認知症の始まり?  
コラム:脳にも食欲にも効く! 注目の神経因子「BDNF」

心

- 06 **生きがいと規則正しい生活が大切**  
「生きる目的」が認知機能の低下を防ぐ  
脳トレで頭は良くなる?!  
昼間の強い光でうつ症状が2割減
- 08 **Health Science Topics 知っておきたい、最新ヘルスサイエンス情報**  
日本ポジティブサイコロジ医学会が発足  
「ごきげん」と「健康」の関係を科学的に検証  
編集後記

### Keio Health Science Newsletter とは

サイエンスに基づく正しい健康情報の周知をはかり、人々の健康寿命の延長に資することを目的とするニューズレター。「食」「運動」「心」という三つのカテゴリー別に、「今日から行動する」ために必要な情報を、最新の研究データからピックアップして紹介。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、同大学環境情報学部准教授の神成淳司らが、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21人がサポート。