



# Keio Health Science Newsletter

Vol.9

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

- 砂糖のとり過ぎも、高たんぱく食も死亡リスクを上げる
- 「歩きながら仕事」で業務効率アップ
- 禁煙の抗うつ効果は薬なみ
- 「どう伝えるか」がプラセボ効果を左右
- 自閉症に腸内細菌が関与
- PM2.5の長期暴露は死亡率を上げる
- ブルーライトは網膜を薄くしてしまう!
- 寝ている間に脳細胞のお掃除が進む

### 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

## サーカディアンリズム

- うつ患者は体内時計が乱れている
- 時計の乱れは脳の老化も早める
- 紫外線防御、皮膚の修復にも時計が関与
- 体内時計が細胞のエネルギー産生工場を制御
- サマータイムの初日に注意
- 運動は体内時計をリセットする
- 解明進む「時差ぼけ解消」のメカニズム

コラム

サーカディアンリズムの基礎知識



08

Health Science Topics From 編集委員  
今よりも10分アクティブに! 健康寿命が延びる  
編集後記