



レモンやアミューズメント・運動による健康創生プロジェクト

保健福祉学部 理学療法学科
教授 飯田 忠行 (いいた ただゆき)

連絡先 県立広島大学 三原キャンパス 2520号室
Tel 0848 (60) 1196 Fax 0848 (60) 1134
E-mail iida@pu-hiroshima.ac.jp



専門分野： 公衆衛生学、応用健康科学、情報科学、骨粗鬆症、作業関連性運動器障害、老年医学、

キーワード： 骨密度、ストレス、抑うつ、アミューズメント、酸化ストレスマーカー、生理機能

● 現在の研究について

骨粗鬆症の発症と関連する生活習慣・環境因子を明らかにするための研究を行っている。具体的には、中高年女性を対象に生活習慣の骨密度の関係に関する縦断調査を20年間継続し、骨粗鬆症の発症には、小児期の身体活動、思春期から若年期の低体重、閉経前後では食生活が関係していることを明らかにしてきた。そして、広島県の戦略作物であるレモンを用いた介入試験を行っており、生活習慣病予防に有用な具体的知見を得るための研究を継続している。

科学研究費において、「若年の抑うつ早期発見を目指した多角的アプローチによる症例対照研究」を受けて、若年女性における抑うつ症状と酸化ストレスマーカーなどの生体指標との関連を、月経周期と関連づけて検討を行っている。この研究の最終目標は、抑うつ症状の早期発見で、バイオマーカーを含む多角的アプローチによる研究を行っている。具体的な研究内容としては、若年女性からなる対象者を抑うつ症状の有無で二群（症例群と比較群）に分け、酸化ストレスなど各種バイオマーカーの値の比較検討を行っている。さらに、別の研究で、精神的ストレスへの曝露が抑うつ症状やバイオマーカーの変動に及ぼす影響を調べる追跡調査も行っている。

● 今後進めていきたい研究について

ストレスと睡眠の質や量、健康感のメカニズムに関する生理機能からのアプローチ

ストレスと睡眠の関連を明らかにすることを

目的として生理機能からアプローチを行う。睡眠を客観的な指標（心拍変動や交感神経活性など）を用いて測定し、自覚的ストレス・ストレス関連バイオマーカーと経時的に関連付けて研究し、関連を明らかにする。さらに、睡眠に対する介入がストレス状態を変容し得るかどうか、介入研究を実施し、睡眠とストレスの因果関係に迫る。本成果より、早期のメンタルヘルス不調の予防やうつ病を早期発見・治療に繋がり得ると考える。

広島県産レモンによる健康創生プロジェクト

カルシウム配合レモン飲料の介入試験を行い、骨粗鬆症をはじめとする生活習慣病予防に効果があることを示した。また、本飲料は、乳製品アレルギーを発症する危険が少ないため、これまで牛乳を摂取できなかった子どもや成人にもCa不足を補う補助食品として期待できる。これらより生活習慣病の改善指針の一つとしてレモンを用い、身体的健康・健康寿命延伸のためのサポートを行う。

アミューズメントと運動が認知機能および身体機能に及ぼす影響

アミューズメントを介した交流と運動を組み合わせさせたプログラムを実施できる施設を考案し、個々にあったプログラムを作成する。これを実施することで、健康寿命延伸を目的とする。

● 地域・社会と連携して進めたい内容

健康寿命延伸による認知症予防、抑うつの早期発見、生活習慣病予防、これらより健康を多角的サポートできる地域貢献を実施したいと考える。

● これまでの連携実績

「健骨・健康増進セミナー」を企画している。また、関連した結果説明会及び公開講座を行っている。