



Title	私の健康法
Author(s)	出口, 安裕
Citation	makoto. 2006, 133, p. 6-6
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85775
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

The University of Osaka

私の健康法

大阪府富田林保健所

参事 出口 安裕

最近、生活習慣病との関連で「メタボリックシンドローム」という概念が注目され、医学的にも多くの研究が集積されてきている。WHOなどによるその診断基準において、内臓脂肪の蓄積が重要であり、私も大変興味を持っているが、最近非常に面白い科学的知見が発表され、いわゆるEBM(evidenced based medicine)においても生活習慣病予防に重要と考えるのでその一部を紹介したい。

従来から、「夜遅く食べると太る」ということが、経験的に皆が感じていたことであり、一度は耳にして、実生活でも気にしていたことがあると思う。このことが、科学的に最近証明されたのである。米国の有名な科学誌「米国科学アカデミー紀要」(医学研究を経験したことがあるものは皆が知っているPNASという有名な科学誌であるが)(2005年9月)によると、生体リズムを調整しているたんぱく質BMAL1が、細胞内への脂肪の蓄積に密接に関係していることが示されたのである。このたんぱく質は昼間は体内でほとんど作られず、深夜になると増える。このたんぱく質を作らないマウスを実験的に作ると脂肪の細

胞内への蓄積が抑えられ、インスリンなどを与えて栄養過剰の状態にしても脂肪は増えない。このたんぱく質を過剰に作らせると脂肪の蓄積が増し、このたんぱく質の量と脂肪の蓄積量が相関した。またこのたんぱく質は、脂肪酸やコレステロールの合成も促進し、一日のうち午後10時から午前2時頃が最高で最も少ない午前3時ごろの約20倍に達する。このようなデータからこのBMAL1たんぱく質が脂肪の蓄積に必要であり、夜遅くのこのたんぱく質のある時期の食事は肥満のリスクを高めると考えられる。

これは、日常経験していたことが科学的に証明されたことの興味ある一例であるが、今後の生活習慣病予防のための保健指導なども、このようにEBMにもとづいて行われることがより必要で説得性もある。ひいては、私の健康法も科学的に見直されていくのであろう。

謹 賀 新 年

理 事、監 事、職 員
一 同



— 府 政 だ よ り —

大阪府健康福祉部では保健衛生関連で次の主な行事が行われる予定です。

○はたちの献血キャンペーン

期間 1月1日～ 2月28日

○2006年総合ねずみ駆除運動

期間 1月15日～ 2月28日

○フロの日

2月6日

編 集 後 記

☆あけましておめでとうございます。

おかげさまで持ちましてMaKotoは満33年を迎えました。今後ともよろしくご支援をお願いいたします。

☆お忙しいところ、貴重な時間を割いて原稿を賜りまして有り難うございました。

☆表紙の写真は石光寺の万両です。