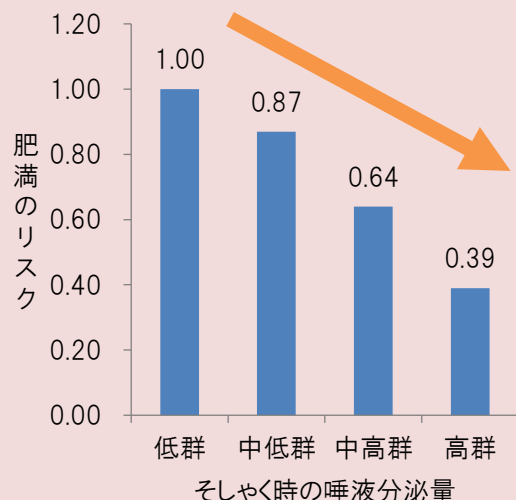


そしゃく時唾液量と肥満との関連

歯周病検査時に、5分間ガムを噛んでいたとき、唾液の量を測定しました。その結果、**唾液分泌量が多い人ほど、肥満のリスクが小さくなること**がわかりました。そしゃく時の唾液量は、そしゃく能力を反映した指標であり、それが多い人ほど肥満予防に寄与する食物繊維を多く食べていることもわかりました。肥満予防のために、食物繊維の多い固い野菜類などをゆっくりよく噛んで食べるようにし、そしゃく能を高めていきましょう。

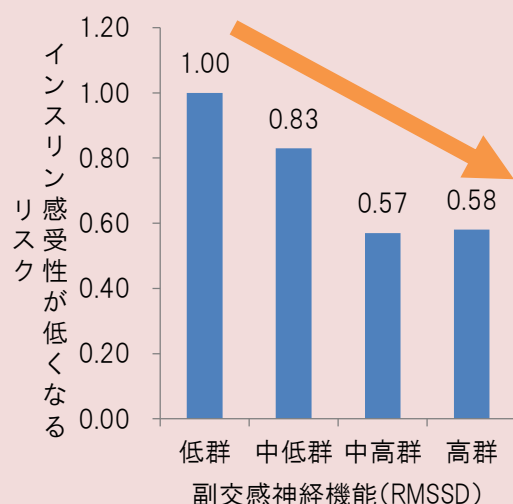
掲載雑誌: Obesity



自律神経系機能と インスリン感受性との関連

自律神経系機能が高い人ほど、血糖値を下げるインスリンの働きが良くなることわかりました。**特に、副交感神経機能が高い人ほど、インスリン感受性が低くなりにくい傾向を認めました。**インスリン感受性とはインスリンの効き具合で、感受性が低くなると体内でのインスリンの働きが悪くなり血糖値が下がりにくくなります。**副交感神経機能を高めることで、糖尿病予防につながる可能性があります。**

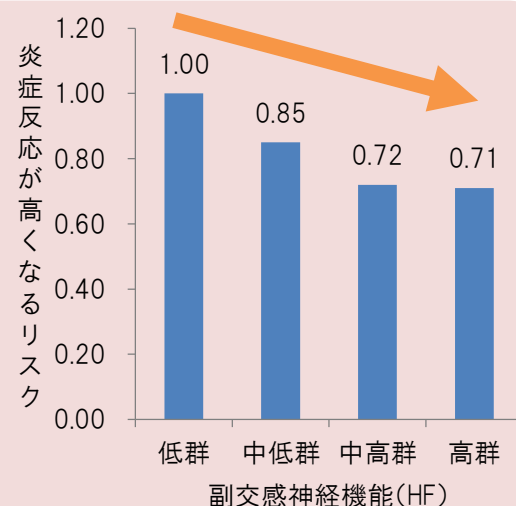
掲載雑誌: Journal of Epidemiology



自律神経系機能と 全身の炎症反応との関連

全身の炎症反応は、肥満や糖尿病、動脈硬化など様々な生活習慣病の発症と関係しています。本研究では、自律神経系機能の内、**特に、副交感神経機能が高い人ほど、全身の炎症反応が高くなりくい傾向を認めました。**副交感神経機能を高めることにより、炎症反応を抑え、生活習慣病予防につながる可能性があります。

掲載雑誌: Atherosclerosis



東温スタディ 受診者の皆さま

愛媛大学大学院医学系研究科
教授 齊藤 功

平成28年度は第2期東温スタディの3年目となります。早いもので、第2期の健診も残すところあと2年となりました。

東温スタディでは、たくさんの検査を実施しています。生活習慣を見直すきっかけに、是非お役立てください。



- ◇ 血液検査
- ◇ ぶどう糖負荷試験
- ◇ 睡眠時無呼吸検査
- ◇ 頸動脈エコー
- ◇ 自律神経機能測定
- ◇ 栄養調査
- ◇ 歯周病検査
- ◇ 身体活動量測定
- ◇ 東洋医学健診
- ◇ 物忘れ検査 他

東温スタディの主な検査項目

©2013 東温市いのとん#0074

平成28年度 東温スタディのご案内

費用
無料

- **対象者** 平成23年度に東温スタディを受診された方
平成21、22年度に受診し、26、27年度に再受診されなかった方
※封筒の宛名の下に皆様の受診年度を記入しております。

- **申し込み方法** 対象者には受診案内と返信はがきを同封しております。
受診案内をご一読の上、返信ハガキにてご連絡をお願いいたします。

- **平成24年度以降に受診された皆様へ**
平成29年度以降、順次受診のご案内をいたします。
東温スタディを受診されない年は、東温市や職場等で健康診査、がん検診を受診し、引き続き健康管理を続けてください。

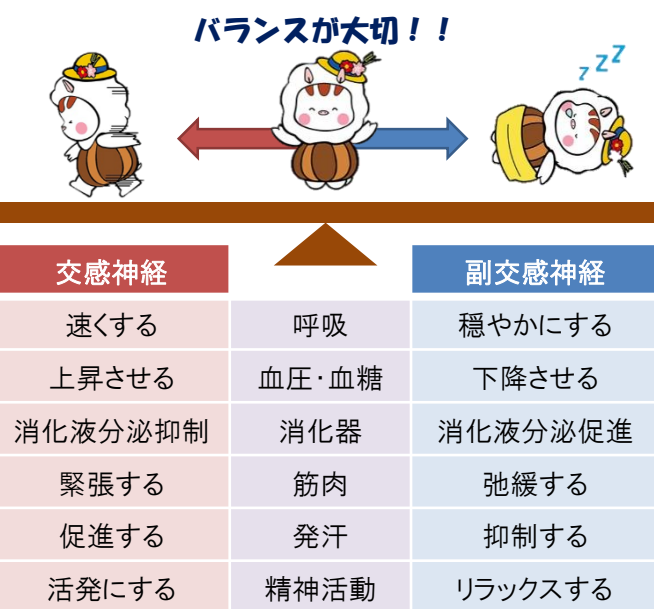
- **問い合わせ先** 愛媛大学東温スタディ事務局
☎ **089-955-9807** (受付時間: 平日 9:00~16:00)
✉ ths@m.ehime-u.ac.jp HP: <http://www.toon-study.jp/>

自律神経クイズの答え: Q1 ①~④すべて Q2 ①~④すべて

自律神経系とは？

脳から内臓の働きを調整する伝達経路のことを自律神経系と呼び、**交感神経**と**副交感神経**の2種類があります。**交感神経が活発になると活動的な状態**になり、**副交感神経が活発になるとリラックスした状態**になります。このように相反する働きを持った2つの神経がシーソーのようにバランスをとることで、生命活動を維持しているのです。そして、**交感神経と副交感神経の両方が高いレベルで活動していると、体が最もよい状態で機能します。**

交感神経と副交感神経の主な役割



©2013 東温市いのとん#0074

東温スタディの自律神経系機能検査

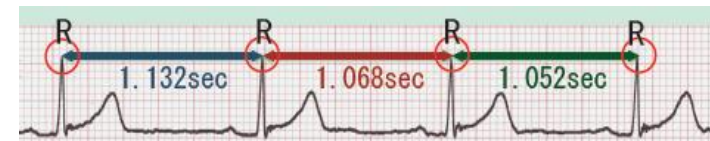


東温スタディで使用している機器

東温スタディでは自律神経系機能の検査を行っています。心拍数は自律神経で調整されているため、一拍ごとの心拍の“ゆらぎ”を測定することで、自律神経全体の活動状態や交感神経、副交感神経のバランスを測定することができます。自律神経系機能が低下すると、この“ゆらぎ”が小さくなります。座った状態で指先にクリップをはめて、5分間ほど安静にするだけで測定することができます。



実際の測定風景



心拍のゆらぎ。一拍ごとの間隔は自律神経の調整により微妙に異なる。

自律神経系のバランスと生活習慣病

自律神経系の機能は自分自身で変えることはできません。しかし、これまでの研究から、様々な環境や生活習慣に影響を受け、結果として、**特に副交感神経機能の低下が生活習慣病に関連していると考えられています。**東温スタディの研究結果でも、副交感神経機能の低下がインスリン分泌の低下や全身の炎症反応と関連することがわかりました。(詳細は「東温市から世界へ発信」をご覧ください。)

自律神経クイズ！！

Q1. 次の内、自律神経のバランスを悪くする生活習慣どれでしょうか？

- ①肥満
- ②睡眠不足
- ③喫煙
- ④過度の飲酒

Q2. 次の内、自律神経機能の低下が関係する病気はどれでしょうか？

- ①高血圧
- ②糖尿病
- ③全身の炎症
- ④認知症



クイズの答えは最後のページへ！

©2013 東温市いのとん#0074

副交感神経の働きを高めて健康に！

副交感神経の働きを高めるコツ

- **深呼吸（吸う長さの倍で吐く）**
ゆっくりと深い呼吸が大切。吐く時間が長いほど副交感神経を刺激します。
- **笑顔を作る**
笑いは副交感神経を高め、その結果、免疫力も高めます。
- **夕食後の最低30分の散歩**
夜の適度の運動は眠りの質を高め、副交感神経の働きを高めます。ただし、激しい運動は逆効果になるので注意が必要です。
- **十分な睡眠時間を確保する**
睡眠不足は副交感神経の働きを低下させます。

現代はストレス社会と呼ばれ、多くの人は**交感神経が優位に働いており、副交感神経の働きが低い状態だといわれています。**したがって、副交感神経の働きを高め、自律神経のバランスをとることが生活習慣病予防につながると考えられます。副交感神経の働きを高めるといわれる方法を紹介します。ぜひ日常生活に取り入れてみてください。



小林弘幸著「なぜ、『これ』は健康にいいのか？副交感神経が人生の質を決める」より

©2013 東温市いのとん#0074