

【研究シーズテーマ】

「概日リズム」に基づく健康づくり提案の科学的根拠

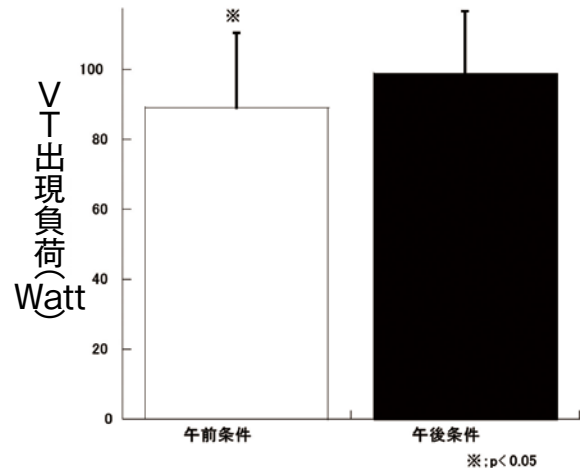
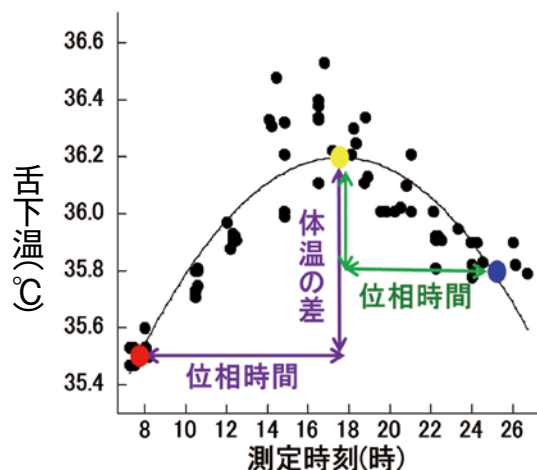
 環境学部 地球環境学科 准教授 **西村 一樹**


複合領域

Keyword
時間生物学+健康づくり/精神的健康度/運動処方


【研究シーズの概要】

ヒトは約24時間周期で変動する概日リズムを有しています。現代社会は概日リズムが乱れやすく、その乱れによる精神疾患などが問題視されています。そこで、覚醒時の体温を測定し、概日リズムの定量評価法を開発しました(左図)。この評価法を用いて、体温の位相時間が後退している者は、精神的健康度が低いことを明らかにしました。換気性作業閾値(VT)が午前中に低強度で出現し、日内変動することを実験的手法から実証しました(右図)。



【新規性・独自性・従来研究(技術)と比べての優位性】

- 覚醒時の体温測定による概日リズムの定量評価法を確立しました。
- 運動の実施時間帯と生理応答などの現場からの疑問を科学的に検証します。
- 概日リズムに着目した新しい健康づくりを提案する科学的根拠になります。

【産業界での展開・用途】

- 従業員の健康管理や仕事の効率向上に寄与
- 概日リズムに基づいた新しい健康教育の展開

連絡・問合せ先

 広島工業大学 研究支援機構 〒731-5193 広島市佐伯区三宅2-1-1
 (事務窓口: 研究・地域連携支援部) TEL:082-921-4222 FAX:082-921-8963
 URL <https://www.it-hiroshima.ac.jp/for-research/office/> E-mail kyo-kiko@it-hiroshima.ac.jp