

**住み、働くことのすべてが「ウェルネス」に繋がる街づくりを目指して
慶應義塾大学医学部との共同研究第一弾を開始**
～多様なヘルスデータを収集・解析し、食行動介入が及ぼす影響について検証～

森ビル株式会社(東京都港区、代表取締役社長:辻 慎吾)は、2021年3月に締結した慶應義塾との基本協定のもと、2021年4月に「ヒルズ未来予防医療・ウェルネス共同研究講座」(以下、「本講座」)を開設しました。この度、本講座にて取り組む共同研究の第一弾として、持続血糖測定器、ウェアラブルデバイス、食行動や精神状態に関する質問票等を用いて収集した各ヘルスデータの関連性を検証すると共に、食行動介入が各ヘルスデータに及ぼす影響を調査する共同研究(以下、「本研究」)を開始しました。

予防医学のさらなる発展を目指す「ヒルズ未来予防医療・ウェルネス共同研究講座」

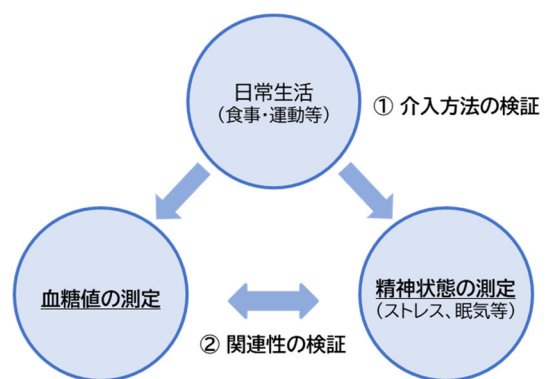
森ビルは、「Green」と「Wellness」を2つの柱として、2023年の開業に向けて推進中の「虎ノ門・麻布台プロジェクト」において、この街に住み、働くことのすべてが「真に豊かな健康」に繋がり、あらゆる世代の人々が心身ともに生き生きと暮らし続けられる街づくりを目指しています。

2021年3月の慶應義塾との基本協定締結に基づき、「虎ノ門・麻布台プロジェクト」への慶應義塾大学病院予防医療センター(以下、「予防医療センター」)の拡張移転を推進すると同時に、2021年4月に「ヒルズ未来予防医療・ウェルネス共同研究講座」を開設し、柏木和弘特任教授、岸本泰士郎特任教授とともに研究活動を進めてきました。「虎ノ門・麻布台プロジェクト」では、予防医療センターやヒルズ内の各施設と連携し、都市生活における新たな予防医療・ウェルネスサービスの開発と社会実装を目指しています。

本講座を通じて、ヒルズで暮らし働く人々の健康づくりに貢献するだけでなく、将来世代に引き継がれる予防医療の発展を目指し産学民の連携による研究活動を推進します。

森ビル社員を対象に共同研究第一弾をスタート

2022年2月より、森ビル株式会社の従業員40名を対象に、本講座で進める共同研究の第一弾を開始しました。持続血糖測定器、ウェアラブルデバイス、質問票等を併用して、日常的な血糖変動、日常生活における活動データ(活動量、睡眠データ、心拍数等)、精神状態(知覚されたストレス尺度、人生満足尺度、眠気等)等に関するヘルスデータを収集し、総合的に解析することで、血糖変動に伴う精神状態の変化等を検証します。また、研究期間中は管理栄養士による食行動に関するアドバイスを行うことで、食行動介入が血糖変動に及ぼす影響等について調査します。



森ビルは、「街(ヒルズ)」に住み、働くことのすべてが「ウェルネス」に繋がる街づくりを目指しています。本研究を通じて得られる成果を基に、新たなサービスやソリューションの開発を目指すと共に、人々のウェルビーイングの向上、健康寿命の延伸、予防医療のさらなる発展等に貢献し、都市の未来を切り拓いてまいります。

【本件に関するお問い合わせ先】

森ビル株式会社 広報室 山崎

TEL : 03-6406-6606 FAX : 03-6406-9306 E-mail : koho@mori.co.jp

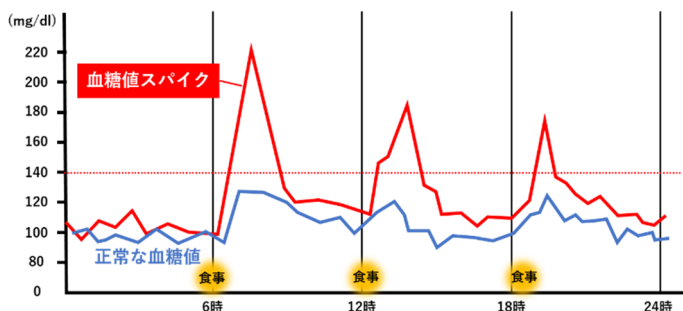
本研究の狙い

血糖値の変動を抑えることは、脳卒中や心筋梗塞等の疾病予防に繋がります。しかし、現在の健康診断で行われている検査では、詳細な血糖値の変動を評価することができないため、健康診断では異常と診断されない“隠れ糖尿病”が一定数存在するとされています。また、食後の血糖値スパイク(※1)に伴う急激な血糖値の降下は、眠気や疲労感、ストレス等を引き起こし、仕事や学習の効率化の妨げとなることが懸念されています。

血糖値の変動を抑えることによって、各種疾病を予防し、日常生活のパフォーマンスを向上させられる可能性があります。本研究では、持続血糖測定器、ウェアラブルデバイス、食行動や精神状態に関する質問票を用いて収集した各ヘルスデータの関連性を検証すると共に、食行動介入が各ヘルスデータに及ぼす影響について調査します。また、本研究で得た知見を活かし、より精緻で質の高い臨床研究の実施を目指します。

※1 血糖値スパイクとは

糖の過剰摂取などにより食後血糖値が急上昇し、その反動で血糖値が急降下する状態のこと。血糖値スパイクは健康診断で測定する空腹時血糖の数値に現れないため発見されにくく、ウェアラブルデバイスで常時血糖値を測定し、自身の血糖トレンド(同じ質・量の糖質を摂取しても個人によって血糖値の上昇の度合いが異なる)を理解することで病気の予防や眠気・ストレスの改善、美容やダイエットに役立つ取り組みが進んでいる。



調査対象者

森ビル株式会社の従業員で、健常者および耐糖能障害を有する者 計 40 名

調査期間

2022 年 2 月末～4 月末 (約 2 か月間)

各ヘルスデータの収集方法

1. 活動量等の測定

リストバンド型ウェアラブルデバイスを 8 週間連続して装着し、歩数・距離・消費カロリー・運動時間等の活動量、睡眠データ(睡眠時間・睡眠ステージ等)、脈拍といった日常生活での活動データを取得する。

2. 血糖値の測定

持続血糖測定器 (FreeStyle Libre(※2)) を 14 日間装着して血糖変動データを収集。その後、管理栄養士による食行動に関するアドバイスをを行い、再び持続血糖測定器を 14 日間装着し、血糖値の変動に関するデータを取得する。



持続血糖測定器

3. 食行動/精神状態の評価

食行動(食事の内容や摂取方法等)や精神状態(ストレス、ウェルビーイング、眠気等)に関する質問票を用いて評価を行う。

※2 【© 2022 Abbott. All Rights Reserved. 「FreeStyle」、「リブレ」と関連するブランドマークは Abbott がその権利を所有しています。】

●**柏木 和弘 特任教授**

消化器内科の医師としてがんの基礎研究に携わりつつ、内視鏡センターでは消化器内科全般の診療に従事。6年ほど前から予防医療センターにて、がん検診をはじめ、受診者への結果説明やアドバイスを担当。現在は診療業務に加えて、虎ノ門・麻布台プロジェクトに移転する予防医療センターで新たに提供するプログラムの作成と研究のシーズの発掘に取り組んでいる。

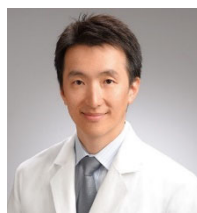


<経歴>

- 1992年 慶應義塾大学医学部卒業
- 1996年 慶應義塾大学医学部消化器内科入局
- 2011年 慶應義塾大学病院内視鏡センター講師
- 2015年 慶應義塾大学病院予防医療センター講師
- 2019年 慶應義塾大学病院予防医療センター特任准教授

●**岸本 泰士郎 特任教授**

精神科医として臨床研究に従事。ウェアラブルデバイスや人工知能などのデジタル技術を用いて症状の客観的な指標を作成し、診断基準や治療開始基準の明確化、治療の効果検証などを目標に精神科症状の定量化に取り組む。医療のデジタル化の推進にも関与し、精神科におけるオンライン診療の臨床現場への導入にも携わる。現在はヒルズ未来予防医療・ウェルネス共同研究講座にて、ストレスなど精神状態の定量化、フィードバックや介入方法の研究を行い、未来型の予防医療を推進する。



<経歴>

- 2000年 慶應義塾大学医学部卒業
- 2009年 米国 The Zucker Hillside Hospital 留学
- 2013年 慶應義塾大学医学部精神・神経科学教室専任講師