

## 研究テーマ ● 体力と肥満度を組み合わせた新指標(FFI)と健康関連QOL

医歯学総合研究科・健康科学専攻・心身内科学

講師 Robert Sloan

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4657297/>

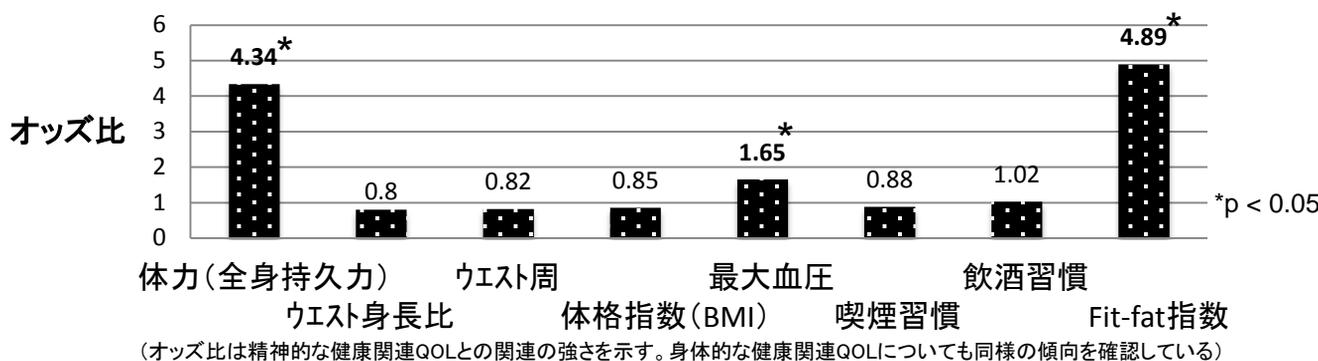
## 研究の背景および目的

寿命が長くなって、身体的および精神的な健康関連QOL(生活の質)に対する関心が高まっています。しかしながら、「体力(fitness)」と「肥満(fatness)」のバランスが心身の健康にどう作用するかに関する知見は少ないのが現状です。本研究は私たちが作成した新しい指標(FFI: Fit-fat指数)と心身の健康の関連を検証することを目的としています。The purpose of this study was to examine the association of a new fit-fat index (FFI) with the probability of having good mental and physical health.

## ■ おもな研究内容

## ライフスタイル要因と良好な精神的健康関連QOLの関係

Lifestyle Factors and the Odds of Good Mental Health-related QOL



高いFFI(Fit-fat指数)は、良好な身体的および精神的な健康関連QOLと関連する。

Higher levels of fit-fat index were independently and more consistently associated with having good mental and physical health-related quality of life.

## 期待される効果・応用分野

Fit-fat指数は体力と肥満の測定値から算出しており(全身持久力/ウエスト身長比)、個人の体力および肥満の総合レベルを表す指標です。Fit-fat指数を用いれば、個々人に適した生活改善プログラムの提供が可能です。Fit-fat指数に影響をおよぼす要因としては、「有酸素運動」「筋力運動」「エネルギー摂取量」「食事内容」「睡眠」「ストレス」「喫煙」「座り過ぎ」などがあります。

FFI provides two measures (aerobic fitness/waist-to-height ratio) that reflect an individual's degree of fitness and degree of fatness combined. FFI may allow for better-tailored lifestyle medicine programs.

## ■ 共同研究・特許などアピールポイント

- 医薬基盤・健康・栄養研究所と共同で、日本人労働者を対象に、糖尿病リスクとFFIとの関連性を調査しています。
- シンガポールのHolmusk社が、FFIを使ったアプリを開発中です。 <https://holmusk.com>

## 🗨️ コーディネーターから一言

体力(fit)と肥満度(fat)から算出する独自の指標(FFI)を開発中。簡単な測定でニーズに合った生活改善を提案できる診断法が目標です。データ収集の治験に協力いただける機関や企業を求めています。お気軽に問合せください。

研究分野	Fitness, fatness, and health outcomes
キーワード	全身持久力、ウエスト身長比、健康関連QOL、fit-fat index,