



所属・職位	保健管理センター（挟間健康相談室）・准教授	
氏名	加隈 哲也 (Kakuma Tetsuya)	
取得学位	博士（医学）、大分医科大学、1996年3月	
SDGs目標		

研究分野	内分泌代謝内科学、栄養学および健康科学	
研究キーワード	肥満症、メタボリックシンドローム、行動療法、生活習慣改善	
研究内容	<p>●大学生世代の体重管理と生活習慣改善指導</p> <p>思春期肥満の70-80%は成人の肥満症に移行することが注目されている。思春期から成人期の過渡期に位置する大学生は、成人期肥満症やメタボリックシンドロームの発症ならびに進展予防を考える上で、非常に重要な位置づけになる。大学生を対象とした研究でも、運動不足に加え、早食いする人、夜型の生活リズムの人、清涼飲料水を過量摂取する人など、いくつかの生活習慣は体重増加に寄与していることが報告されている。一方で、朝食の欠食も、この世代の体重増加に寄与する報告がある。我々も、他の4つの代表的な生活習慣（毎日の体重測定、運動習慣、夜食の頻回摂取、清涼飲料水の過量摂取）の有無と比較して、朝食を欠食する学生は、欠食しない学生より、入学時から5年生までの体重増加が最も大きいことを報告した（Kakuma T et al. J Endocrinol Metab 2020-1[論文1]）。朝食を欠食する学生は、食行動は控えめだが、朝が弱く、夜型の生活パターンを示す。夜型の生活リズムは、時間生物学の観点からも、体重が増加しやすいことが報告されており、生活リズム異常を起こさないためにも、朝食の摂取は重要である。</p> <p>在籍していた旧講座では、医学部5年生の臨床実習として、学生同士が違いに採血を行い、自身の耐糖能を知ることが目的に75gブドウ糖負荷試験を実施してきた。平均年齢25歳の大学生世代で男女を含む集団においては、BMIやウエスト周囲長より、ウエスト周囲長/身長が内臓脂肪蓄積を評価し糖代謝異常の予防を検討する上で有用なマーカーになること（加隈哲也他.CAMPUS HEALTH 2019-1）。内臓脂肪量の影響が少ない大学生世代では、インスリン分泌能は、運動習慣や食習慣、体格より、性差で規定される部分が多いことがわかった（加隈哲也他.CAMPUS HEALTH 2019-2）。また毎日体重測定する学生は26.8%であったが、体重測定習慣における糖代謝の違いは認められなかった。一方で、体重測定習慣の認識には男女の違いがあり、食習慣や運動習慣との相乗効果が観察された（Kakuma T et al. J Endocrinol Metab 2020-2）。</p>	
研究業績・アピールポイント	<p>自分の専門分野は内分泌代謝学であり、肥満症としての生活習慣病である。治療者からの指摘ではなく、対象者が自らの意思で行動変容するという方法論を追求している。これを『大学生や職員のメタボ発症予防や改善』に活かしていければと考えている。</p> <p>●論文</p> <p>1、Effects of self-awareness of eating behaviors and differences in daily habits among Japanese university students on changes in weight and metabolism. <b>Kakuma T</b>, Yoshida Y, Okamoto M, Shibata H, Tsutsumi T, Kudo Y. J Endocrinol Metab.10: 131-139, 2020.</p> <p>●受賞</p> <p>1、2010年5月、第53回日本糖尿病学会年次学術集会 プレジデントポスター賞</p> <p>2、2017年11月、第55回全国大学保健管理研究集会 優秀演題賞</p> <p>3、2019年5月、Metabolism reviewer-award 2018</p> <p>4、2021年10月、第59回全国大学保健管理研究集会 優秀演題賞</p>	