

相愛大学 管理栄養学科 教授 品川 英朗 先生が 睡眠時無呼吸症候群を引き起こす舌の肥大化について紹介 Web メディア「パワーアップ! 食と健康」を6/25 (水) 配信

株式会社ファンデリー（代表取締役 阿部公祐 以下、当社）が運営する、医師が執筆する Web メディア「パワーアップ! 食と健康（第 56 回）」を、6月25日（水）に掲載いたします。

当社は、フレイル・サルコペニアを予防し、健康寿命を延伸するための食生活について医師が解説する「パワーアップ! 食と健康」を運営しております。

第 56 回は相愛大学の品川英朗先生に執筆いただきました。品川先生は、東京医科歯科大学歯学部卒業後、同大学院 顎顔面矯正学分野を修了及び歯学博士号を取得されました。その後、イリノイ大学、メリーランド大学、大阪大学などでの研究員を経て、2016 年から現在の相愛大学管理栄養学科教授、同総合研究センター長としてご活躍されています。

第 56 回 肥満は万病のもと！肥満で舌も肥大化する？！



相愛大学 管理栄養学科
教授 品川英朗 先生

肥満は高血圧症や糖尿病など様々な疾患を引き起こしますが、睡眠時無呼吸症候群もその1つです。舌への脂肪蓄積によって睡眠時に気道が閉塞すると、無呼吸の状態を生じる場合があると説明されています。舌は、お腹やお尻と同じように脂肪がつく上に、落ちにくい部位であると述べられています。予防として、肥満の防止に併せて舌のトレーニングを提案いただきました。舌を鍛えることは、誤嚥性肺炎やオーラルフレイルの予防にもつながると紹介されています。

医師がアドバイス!

第2・4水曜日更新 mealtime

パワーアップ! 食と健康

低栄養 フレイル サルコペニア

「予防」と「対策」で健康的な毎日を

■「パワーアップ! 食と健康」の概要

更新日：毎月2回(第2・第4水曜日)

次回は 2025年7月9日(水) 13時

<https://powerup.mealtime.jp>



【本件に関するお問い合わせ】

株式会社ファンデリー 経営企画室 管理栄養士 北川明日香

TEL：03-6741-5880 FAX：03-5249-0606 E-mail：info@mealtime.jp

■数値改善を実現させる『ミールタイム』 <https://www.mealtime.jp>