

疲労負債ダイナミクスの理解に基づく健康増進介入法の最適化

研究開発代表者：水野 敬 理化学研究所 生命機能科学研究センター 上級研究員

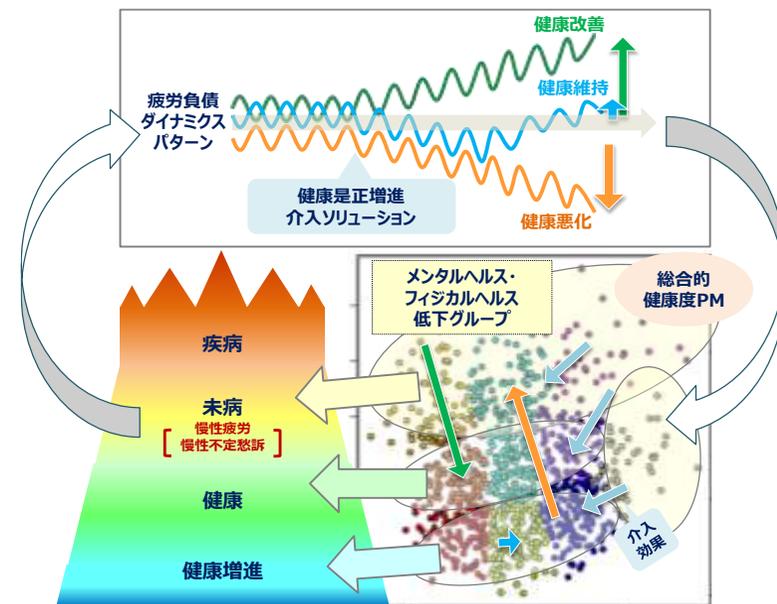


目的：

疲労負債の程度や傾きを可視化するための「疲労負債ダイナミクス関数」を開発し、個々人の健康増進ソリューションの最適化基盤となる「疲労負債ダイナミクスの理解に基づく健康増進介入法」の開発を目指す。

研究概要：

2019年の調査では成人の47.3%が6ヶ月以上続く慢性疲労状態にある。慢性疲労はうつ症状などのメンタルヘルスと生活習慣病などのフィジカルヘルスといった、総合的健康度の低下と密接に関連する。本研究では、日常生活から取得する心理生理学的パラメータから疲労負債のダイナミクス性を理解する。さらに、疲労負債ダイナミクス性から総合的健康度を予測可能な「疲労負債ダイナミクスに連動した健康関数」を開発する。そして、疲労負債の解消、健康是正増進に資する個々人に最適化したライフスタイルソリューションメニューを提供可能な技術開発を行い、生きがい・働きがいのある社会醸成と慢性疲労・未病克服社会の実現に寄与する。



Realization of wellbeing by feedback based on psychological states evaluated by objective methods

Maximization of interventional ways for promoting health by improving fatigue debt dynamics

Project Leader : Kei MIZUNO
Senior Scientist, Center for Biosystems Dynamics Research, RIKEN



Summary :

In a survey of 2019, 47.3% of the Japanese population were chronically fatigued. Chronic fatigue is closely associated with overall health including mental health and physical health. However, the methods to evaluate fatigue debt dynamics on daily life is not still established. The aim of the present study is to develop the optimized interventional ways for promoting health by improving fatigue debt dynamics. We understand the fatigue debt dynamics based on the various psychophysiological data obtained by daily life and develop the methods to predict the extent of overall health by using this fatigue debt dynamics model. Finally, we will develop the intervention ways for providing a menu of lifestyle solutions optimized for each individual.

