

臨床研究参加者募集！

高値血圧またはⅠ度高血圧を
伴う肥満の日本人成人に対する
食事時刻介入効果の検討



血液検査
の結果が
もらえる！



血圧

夜間の血圧
がチェック
できる！



参加者は、
Fitbit無料
プレゼント

研究の目的

日本特有の肥満関連の
健康課題を踏まえ、
本研究は、高値血圧
またはⅠ度高血圧を伴う



肥満の日本人成人を対象に、ランダム化比較試験を実施し、日本人における食事時刻制限の効果を検証することを目指します。

介入の実施内容

参加期間
14週間

- 基準期間2週間
- 介入期間12週間

1 101
コント
ロール群

通常通りの食事
時間を維持する

1日 8 ～ 10 時間
以内に食事をする

2 101
食事時刻
介入群

参加条件



- ① 年齢 40 歳以上 65 歳以下の方
- ② 研究開始時の 1 日の食事時間（1 日のうち、最初の食事開始時刻から最後の食事終了時刻までの時間）が 12 時間以上の方。
- ③ BMI ≥ 25 kg/m²の方。
- ④ 高値血圧（収縮期血圧 130-139 mmHg、または拡張期血圧 80-89 mmHg）、またはⅠ度高血圧（収縮期血圧 140-159 mmHg、または拡張期血圧 90-99 mmHg）に該当し、Ⅱ度高血圧（収縮期血圧 160 mmHg 以上、または拡張期血圧 100 mmHg 以上）ではない方。
- ⑤ 私たちが指定する研究期間に参加し、指定された日に研究室を訪問できる方。
- ⑥ 自分の携帯電話にモバイルアプリをダウンロードして使用できる方。

除外基準



- ① 現在、何らかの基礎疾患のある方（高血圧除く）
- ② 現在、代謝に関わる薬（高血圧の薬を含む）を服用している方。
- ③ 現在、減量、中性脂肪、コレステロール、血糖値を標的にしたサプリメントを服用している方。
- ④ 体重管理のための手術の履歴がある方。
- ⑤ 現在、減量または体重管理プログラムに参加している方。
- ⑥ その他の理由で、特別な食事療法または処方された食事療法を受けている方。
- ⑦ 食欲を標的とした、または食欲に影響を与えることが知られている薬を現在服用している方。
- ⑧ 妊娠中または授乳中の女性。
- ⑨ 勤務時間が変動する（例：夜勤）シフト勤務者。
- ⑩ 夜間の介護/睡眠中断を頻繁に必要とする扶養家族（乳児を含む）の介護者。
- ⑪ 睡眠時無呼吸症候群等で CPAP 治療を行っている方
- ⑫ 研究期間中に 3 時間以上の時差がある国への海外旅行を計画している方。
- ⑬ 1 週間に合計 75 分以上の中等度以上の運動習慣がある方（中等度以上の運動例：ジョギング、登山、テニスなど。但し、ウォーキングは含まない。）。

測定・記録をお願いする項目



体重



空腹時
採血



家庭血圧



診察室
血圧



腹囲



便の腸内
細菌解析



Inbodyに
よる体組成



健康の
質問票



Fitbitによる
・就寝と起床時間
・歩数
・心拍数



説明会と測定期間

試験
期間
①

オンライン説明会

7月3日（木） 18:00 - 19:00

7月4日（金） 9:00 - 10:00 または 18:00 - 19:00

定期計測日 9:00 - 12:00

- ・ 1回目 7月10日（木）または 7月11日（金）
- ・ 2回目 10月16日（木）または 10月17日（金）

試験
期間
②

オンライン説明会

7月31日（木） 18:00 - 19:00

8月1日（金） 9:00 - 10:00 または 18:00 - 19:00

定期計測日 9:00 - 12:00

- ・ 1回目 8月7日（木）または 8月8日（金）
- ・ 2回目 11月13日（木）または 11月14日（金）

試験
期間
③

オンライン説明会

8月21日（金） 18:00 - 19:00

8月22日（土） 9:00 - 10:00 または 18:00 - 19:00

定期計測日 9:00 - 12:00

- ・ 1回目 8月下旬
- ・ 2回目 12月上旬

※日程変更の可能性有り。応募
フォームから確認をお願いします。

※ 各試験期間で
説明会と2回の
計測に全て参加
できる方が対象
となります。

参加希望者は
こちらから
Formsに回答
をお願いします。



研究責任者：田原優 E-mail: yutahara@hiroshima-u.ac.jp
広島大学大学院医系科学研究科公衆衛生学
〒734-0037 広島市南区霞1-2-3基礎社会医学棟723
電話：082-257-5166
受付時間：9時～18時※土日・祝日を除く

共同研究機関：
広島大学病院 未来医療センター 食品臨床研究部門

