

公衛學院 108 年 8 月份院務摘要

一、108 年 8 月 1 日臺灣大學公共衛生學院副院長交接暨主管佈達典禮



公衛學院副院長交接暨主管佈達典禮於 8 月 1 日中午 12 點在全球廳舉行。新任副院長/公共衛生學系主任為鄭雅文教授、甫新增之「全球衛生碩士學位學程」，主任為林先和教授、原「環境衛生研究所」與「職業醫學與工業衛生研究所」，兩所合併並更名為「環境與職業健康科學研究所」，所長由吳章甫教授擔任。

吳章甫教授由副院長/公衛學系主任卸任後，即接任環境與職業健康科學研究所所長。他表示在兩所合併後，教師人數約有 16~17 位，在臺大算是有所規模，在國際上也不算是特別小，期盼將來環職所的名聲能再進一步被看見；卸任環境衛生研究所所長的蔡詩偉教授致詞，環衛所與職衛所本為一家，合併也是命定的事情，期許新任所長能延續兩所

過去合作的良好歷史；新任副院長暨公衛系主任鄭雅文教授認為公衛系是公衛學院的主體，希望大學部的學生能一直保有熱情，未來在公衛領域上有更好的發展，她也會與系上行政團隊一同努力；全球衛生碩士學位學程的學生今日也至學院報到，共有 11 位碩班學生與 1 位博班學生，主任林先和教授與全新的行政人員亦請學院的同仁多多給予協助。

公衛學院院長詹長權教授謝謝大家今日來參加這個簡單隆重的典禮，近日的 pm2.5 濃度較低，而今日清澈的藍天也代表著本院的新改變，首先感謝各位主管對學院的貢獻。學院方面也向校方爭取得到了全球衛生碩士學程的 6 位教師名額，同時這些名額也會與各所合聘。最近校方同意新進教師無論是從學程或學系聘入，要從系所至學院到校升等也可以，而這些都是大家努力的結果。

二、108 年 8 月 8 日公共衛生學院研究成果發表記者會：「運動可有效降低肥胖基因的影響」

本院於 108 年 8 月 8 日上午 11 時在公衛學院大樓 117 室拱北講堂舉辦了公衛研究「運動可有效降低肥胖基因的影響」成果發表記者會。



圖說：(由左至右)臺大醫院北護分院黃國晉院長、公共衛生學院詹長權院長、流行病學與預防醫學研究所郭柏秀教授、流行病學與預防醫學研究所林菀俞副教授

記者會當日共有近 20 位報社記者前來與會，並向社會大眾報導此份研究成果。

研究論文第一作者流行病學與預防醫學研究所副教授林菀俞說明，研究團隊針對「臺灣人體生物資料庫」超過 1 萬 8000 名 30 至 70 歲成年人的資料，以全基因體資料來全面解析五種肥胖指標，分析 18 種運動項目。結果顯示出即使民眾與生俱來較多的肥胖基因，仍可透過慢跑、爬山、健走、散步、瑜珈、土風舞或國際標準舞來有效地降低肥胖基因的影響。

評論者臺大醫院北護分院院長黃國晉表示，慢跑雖然對於對抗肥胖基因效果顯著，但不見得適合所有族群，尤其是心血管疾病風險者，建議先請醫師做評估，避免心肌梗塞等風險增加。

* [新聞稿](#)如下：

「慢跑等數種運動可有效降低肥胖基因對人體的影響」

臺大公共衛生學院流行病學與預防醫學研究所林苑俞副教授 撰稿

原始論文連結：

<https://journals.plos.org/plosgenetics/article?id=10.1371/journal.pgen.1008277>

先天帶有較多肥胖基因的人有福了，由臺灣大學公共衛生學院、國家衛生研究院與臺北榮民總醫院等學者八月一日刊登於《科學公共圖書館·遺傳學》(PLOS Genetics) 的研究顯示，有數種運動可有效降低肥胖基因對人體的影響。此研究成果已廣為國外媒體所報導。

肥胖是許多已開發國家所共同面臨的難題，其增加心血管疾病、代謝症候群等風險。根據 2013-2016 年的「國民營養健康狀況變遷調查」，臺灣成人過重 (身體質量指數, body mass index, BMI \geq 24) 或肥胖 (BMI \geq 27) 之盛行率高達 45.4%。肥胖由先天遺傳與後天生活形態所共同影響，遺傳率估計介在 40%-70% 之間。專家常建議多運動，但仍不清楚哪種運動對先天帶有較多肥胖基因的人有益。

以往的研究多針對歐美民眾，分析數個基因對 BMI 的影響。然而，體脂肪率能進一步反應人體脂肪所占比。此外，由腰圍所衡量的「中廣型肥胖」是代謝症候群重要的危險因子。本研究針對「臺灣人體生物資料庫」18,424 名 30 至 70 歲成年人的資料，以全基因體資料來全面解析五種肥胖指標，包括：BMI、體脂肪率、腰圍、臀圍與腰臀比。並進一步分析 18 種運動項目。

本研究發現藉由規律運動，可有效降低肥胖基因對 BMI、體脂肪率、腰圍與臀圍的增加幅度，即使民眾與生俱來較多的肥胖基因，仍可透過後天的運動如：慢跑、爬山、健走、散步、瑜珈、土風舞或國際標準舞來有效地降低肥胖基因的影響。強度稍高的運動更可弱化肥胖基因的效果，如慢跑優於健走、健走又優於散步。五項肥胖指標一致顯示 18 種運動中以慢跑有最顯著的緩解肥胖基因效果。

「臺灣人體生物資料庫」參與民眾從事這六種運動的頻率與每次進行時間如下表所示：

	平均每月運動 次數	平均每次運動時間 (分鐘)
慢跑	15	42
爬山	9	119
健走 (每分鐘 90-120 步)	19	49
散步	20	47
瑜珈	12	70
土風舞、國際標準舞	16	77

其它運動種類如：騎單車、伸展操、游泳、太極拳、跳舞機、氣功等並未被發現有顯著的緩解肥胖基因效果。可能的解釋如下：

- 國外研究發現，騎單車相較跑步是較為簡易的運動，屬「低衝擊運動」(low impact exercise)，即低負荷量的運動。
- 伸展操、游泳、太極拳、氣功皆屬「低衝擊運動」(low impact exercise)，即低負荷量的運動。
- 過去研究曾指出，於冷水中游泳特別會刺激食慾，反增加游泳後的食物攝取，這可能是游泳未能顯著緩解肥胖基因效果的原因。
- 其它文獻也指出，氣功屬低能量支出的運動種類。
- 跳舞機常於自家使用，「臺灣人體生物資料庫」受訪者平均一次跳舞機使用 61 分鐘，較有團體約束力的「土風舞、國際標準舞」77 分鐘短，可能與跳舞機使用可較隨性，或是使用時間較短有關。

儘管這些運動並未達顯著的緩解肥胖基因效果，但本研究並未否認這些運動對人體的其它好處。

運動種類如：重量訓練(如：舉重)、羽毛球、桌球、籃球、網球等，因人數較少(110~218 人)，尚需進一步研究以確認其緩解肥胖基因的效果。

根據「臺灣人體生物資料庫」，僅 41.5% 的成年人有規律運動的習慣，國人的運動比例有待提高。在先天遺傳因素難以改變的情況下，民眾仍可藉由後天規律的運動習慣，來緩解先天肥胖基因的影響。

* 新聞稿下載網址：<https://pse.is/EV9KX>

* 簡報檔下載網址：<https://pse.is/JJ2ZJ>

* 中文新聞連結(請點擊以下連結)

人間福報 8/6	yahoo 奇摩新聞	芋傳媒	自由時報
立報傳媒	今日新聞	ETtoday 健康雲運動筆記	中央通訊社
台灣英文新聞	匯流新聞網	健康 2.0	udn 元氣網
HEHO	中國廣播公司	運動星球	康健
平傳媒	中時電子報	中國評論新聞網	WaCow LA
國語日報社	台灣新生報	PTT 八卦版風傳媒	中華日報新聞網
match 生活網	蘋果新聞網 udn 聯合新聞網	新頭殼	人間福報 8/9
PTS 台灣公共電視 手語新聞公視新聞 網公視中畫新聞	GTV 八大電視		

英文新聞連結(請點擊以下連結)

nature	science alert	science daily
CosmosReach MD	Medical News Today	Newsweek
The TelegraphDiscover	earth.com news	SLASHGEAR
mnn	The Suni News	Technology Networks
BioNews 1000	Breaking News	The Notitia
What's going on QATAR	LEBANONMeD india	EVERYDAY HEALTH
Onlymyhealth	https://reurl.cc/KZl7y	