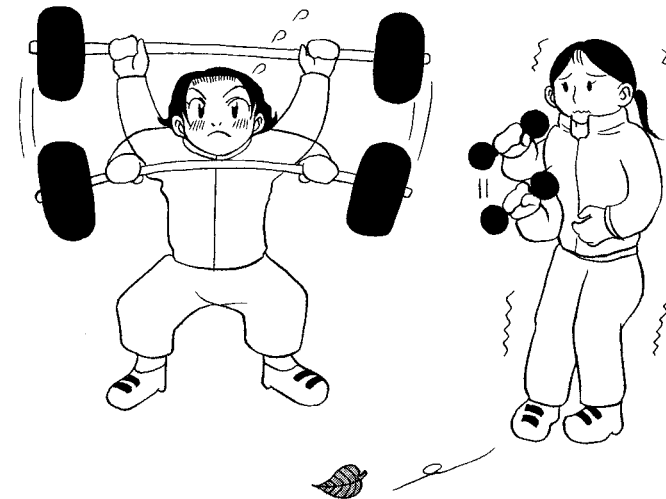


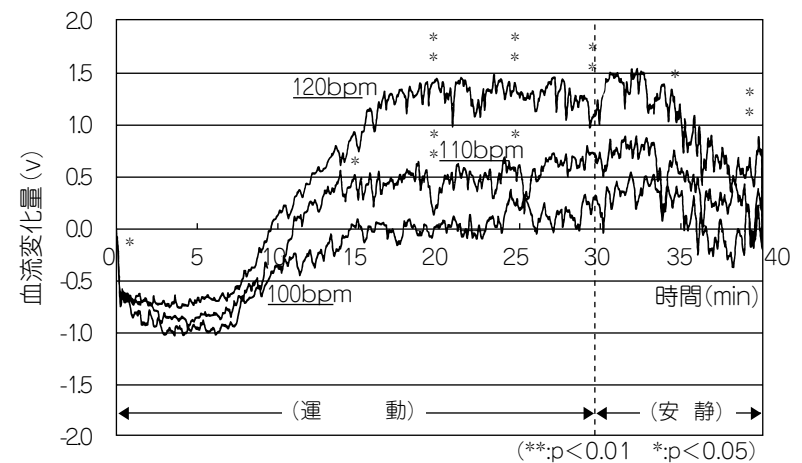
寒冷環境下での運動による末梢皮膚血流変化と「冷え感」について

研究代表者 武庫川女子大学 伊佐治せつ子
 解説 平田 耕造

本研究は 15℃の寒い環境で行う軽い運動が、末梢の皮膚温、皮膚血流量と温冷感覚にどのように影響するか明らかにすることを目的としたものであります。7名の女性被験者が、心拍数 100, 110, 120 拍/分 (bpm) いずれかの強度の自転車運動を 30 分間行ったところ、体内温を表す鼓動温にはわずかな上昇が認められましたが、皮膚温は運動によって低下しました。とくに指先皮膚温は運動開始後 8 分間で約 4℃もの低下が観察されました。これは運動刺激によって起こる皮膚血流量の減少によるものであり、運動が軽度であるほど皮膚血流量の増加が起こりにくくなっていました。寒い環境で 100bpm 程度の軽運動を行うと、皮膚血管の収縮が続き皮膚温が低くなりやすく、「冷え感」をより増大させることが示されました。この成果は寒冷環境下での快適性を考えるうえで生理学的に重要な示唆を与える研究であります。



寒冷環境下の軽運動は「冷え感」をより感じさせる



運動強度による指先皮膚血流変化