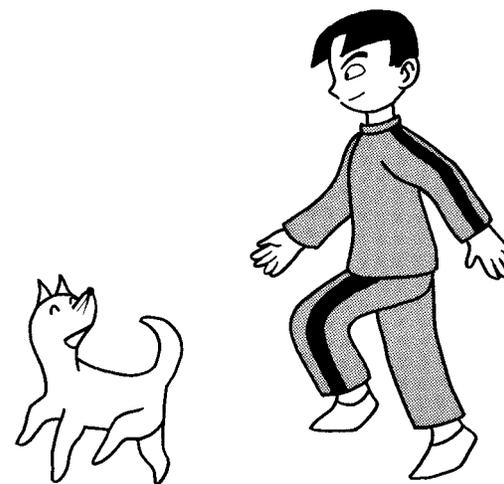


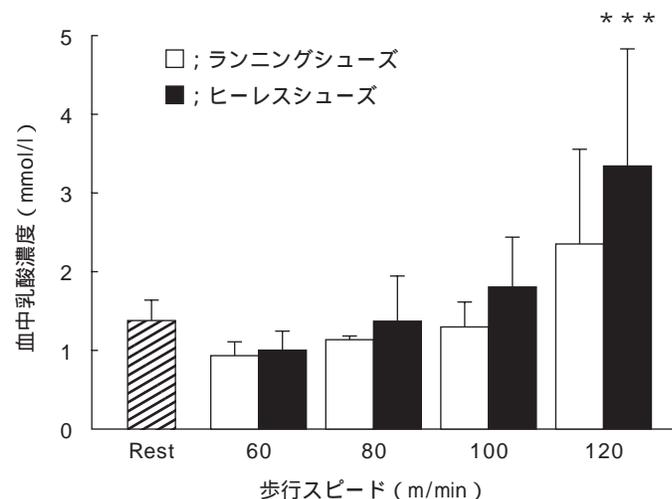
## ヒールレスシューズ歩行が血流量と血中代謝物質に及ぼす影響

研究代表者 名古屋大学 山本 貴子  
 解説 下光 輝一

男子大学生6名を対象として、踵とつま先部分がカットされたヒールレスシューズによる歩行が血流量と血中代謝物質に及ぼす影響を通常のランニングシューズ歩行と比較検討しました。トレッドミル上を、60、80、100、120m/min のスピードで10分間づつ歩行を行なわせ、心拍数、歩数、歩幅、下腿血流量、血中乳酸、血漿アドレナリンとノルアドレナリン濃度を測定しました。その結果、普通のスピード(80m/min)でのヒールレスシューズ歩行はランニングシューズ歩行に比べ下腿血流量が増加し、早いスピード(120m/min)でのヒールレスシューズ歩行では血中乳酸濃度の増加、ノルアドレナリン濃度の増加、および下腿血流量の減少が認められました。つまり、早い歩行スピードにおいては、交感神経活動の亢進によりグリコーゲン分解の増大と下腿血流量の減少が引き起こされたことが示唆されます。



ヒールレスシューズで速い歩行をすると血中乳酸濃度、ノルアドレナリン濃度が増加、下腿血流量が減少した。



ランニングシューズとヒールレスシューズにおける血中乳酸濃度の変化  
 \*\*\* p < 0.001 ; 安静時との有意差