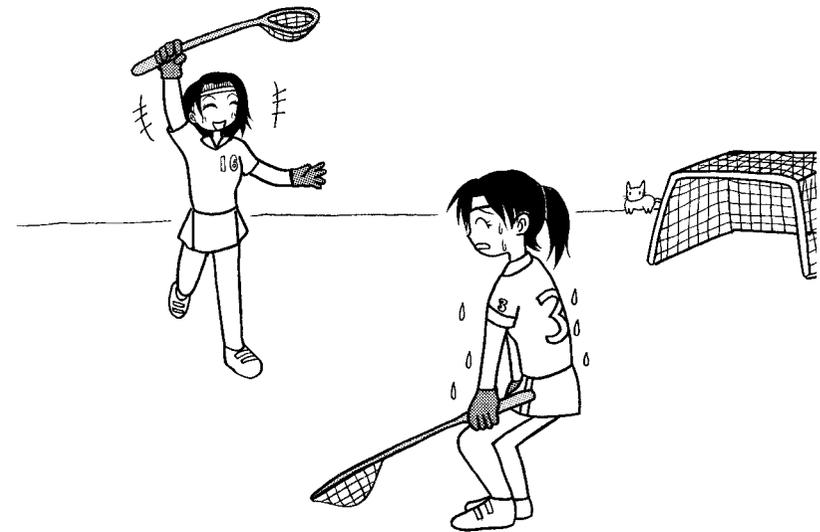


## 運動トレーニングが若年女性 の熱放散反応に及ぼす影響

研究代表者 大阪国際大学短期大学部 小倉 幸雄

この研究は、若い女性における体温調節能を決める熱放散反応に及ぼす運動トレーニングの影響を明らかにする目的で行われました。平均年齢20歳の被験者24名を、鍛錬者11名と非鍛錬者13名の二群にわけて、性周期の卵胞期と黄体期それぞれの中間の時期に、42℃の水槽に両下肢を入れて60分間温浴する熱負荷を加えました。この間の体温、皮膚温、皮膚血流量、発汗量等を連続的に測定し、様々な解析を行ったところ、鍛錬群では非鍛錬群よりも体温、平均皮膚温ともに低く抑えることができ、体温調節能の高くなることが分かりました。これは運動トレーニングによって発汗、皮膚血管拡張機能がともに改善したことによるものであり、特に性周期では卵胞期より黄体期に明確であることがわかりました。さらにこれらの機能改善には皮膚による部位差が存在することも示しています。女性ホルモン分泌量も測定し、非常に厳密な実験条件で、多数の皮膚部位における測定から得られた結果であり、若い女性の運動トレーニングによる熱放散反応への効果を明らかにした、きわめて重要な研究であります。



運動トレーニングによって体温調節機能が高くなる

