

## 中高年齢者の噛みしめ強度の違いによる 血圧、脳血流量応答

研究代表者 國學院大学栃木短期大学 石山 育朗

著者らは、噛みしめ動作の強度の違いが血圧、心拍数、総頸動脈血流量・血流速度等に及ぼす影響について検討を加えました。

その結果、中高年齢者では、血圧、心拍数が弱い強度の噛みしめ時から有意に上昇し、噛みしめ動作が交感神経系の活動を亢進させることが判明しました。また、中等度強度以上の噛みしめでは、頸動脈血流量・血流速度や鼓膜温も上昇しました。さらに、噛みしめ時には、心拍数の増加と頸動脈血流速度・血流量の増加、拡張期血圧と頸動脈血流量の増加と有意の正の相関関係が成立しました。

咀嚼運動は、食事の度に行われている動作であり、散歩やスポーツなどに比べて、実施が容易です。本研究の結果、ガムを噛んだり、食事の際、やや硬い食物を食べることが、脳血液を増加させ、ボケ防止や血管の柔軟性を回復させる可能性のあることが示唆されました。また、高血圧の方は、強く噛むことは避けた方が良さそうです。



よく噛みしめることがボケ防止や、血管の柔軟性を回復するようだ

