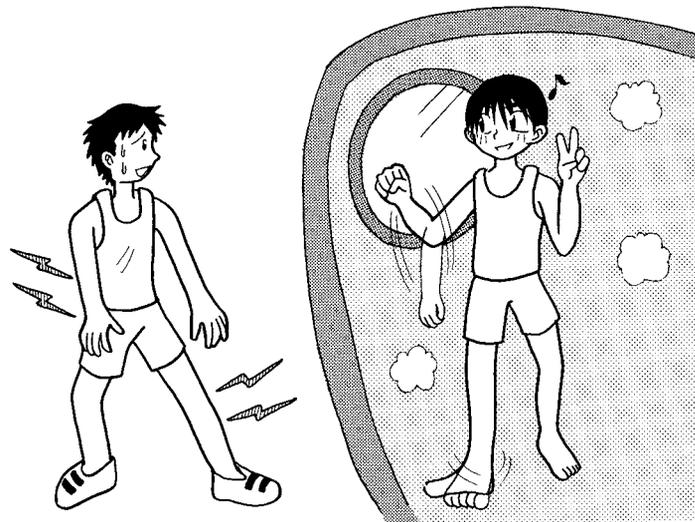


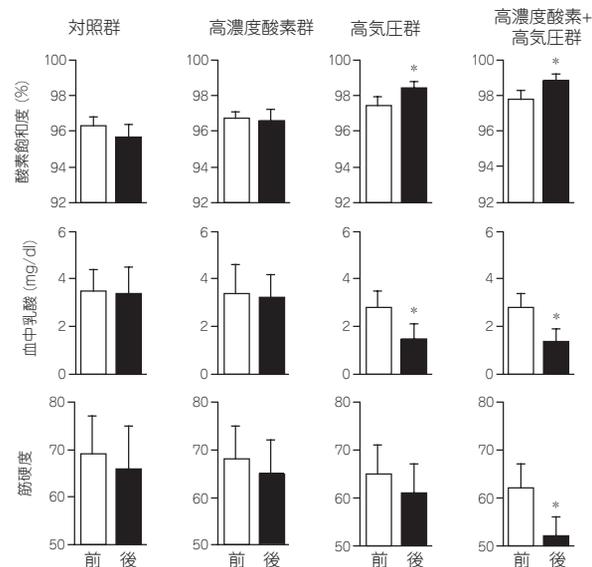
## 高気圧・高濃度酸素は筋疲労 および筋痛を早期に回復できるか

研究代表者 京都大学 石原 昭彦

長時間の運動は、疲労物質の蓄積や筋肉痛を引き起こします。そのようなときにさらに筋活動を行うと筋肉や腱、靭帯などの損傷を引き起こす可能性が高くなります。高気圧・高濃度酸素環境(1.25気圧、酸素濃度35%)への滞在により長時間運動後の筋疲労や筋痛からの早期回復が得られるか、32名の男子大学生選手を対象として実験を行いました。実験方法は、5日間の合宿中の練習後に毎日1回酸素カプセル内に1時間20分滞在してもらいその前後で測定を行い、対照群(1気圧、通常酸素濃度)、高濃度酸素群(酸素濃度35%)、高気圧群(1.25気圧)と比較検討しました。高気圧・高濃度酸素群では、対照群と比べて、血中乳酸値の低下、筋硬度の低下、筋痛と疲労感の軽減が認められ、また、酸素カプセル滞在後に下腿の血流量の上昇と足の甲の皮膚温の上昇を認めました。以上より、運動後の高気圧・高濃度酸素環境への滞在は、下肢の血流量を増加させて代謝を促進し、筋疲労や筋痛からの早期回復を促すと推定されます。



高気圧・高濃度の酸素環境への滞在は、長時間の運動による筋疲労や筋痛を早く回復するようだ



\*は酸素カプセルに入る前後で変化が認められたことを示す