

更年期不定愁訴に対する運動処方の検討

研究代表者 山形大学

遠藤由美子

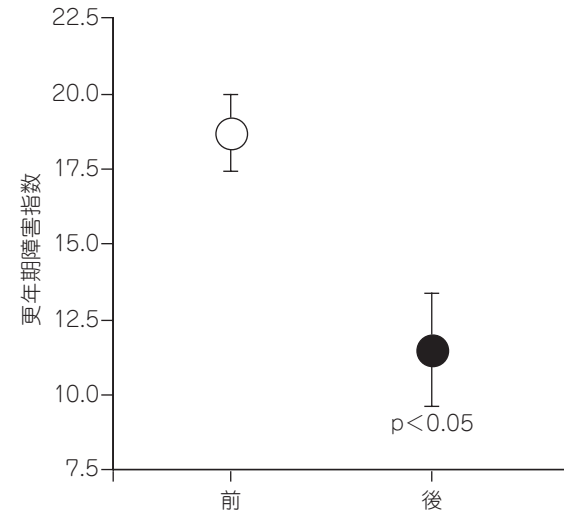
更年期不定愁訴に対する低強度有酸素運動の効果を検討した研究です。

軽度の更年期症状を有し、日頃あまり運動をしていない女性6名（平均年齢46.2歳）を対象に40%強度以下の有酸素運動を1回20～50分間、週2回、12週間行い、その前後で更年期障害指数、気分の測定(POMS)、体脂肪率、安静時心拍数・血圧、踏み台昇降による運動負荷試験、体力測定を実施し、効果を判定しました。運動実施後には、更年期障害指数の総得点、体脂肪率、安静時平均血圧、踏み台昇降後の心拍数と拡張期血圧が有意に減少しました。これらの変化量と更年期障害指数総得点の変化量との間には有意な相関は認められませんでした。

体力の向上や動脈硬化の危険因子の改善には中等度以上の運動強度が推奨されていますが、更年期不定愁訴には低強度の運動でも効果があること、またこの効果は身体面の変化とは独立している可能性が示唆されました。



更年期不定愁訴は、低強度の運動でも緩和できるようだ



12週間のトレーニング前後における更年期障害指数の変化 (n=6)