

水分摂取量の違いが高血圧中高年登山者の登山時の血圧に及ぼす影響

研究代表者 九州大学 齊藤 篤司

登山人口に占める中高年の割合は急増しています。筆者らは登山前後の血圧を比較し、登山後血圧が低下した例が多いことをすでに確認しています。この要因として、運動による末梢血管の拡張、脱水にともなう循環血液量の低下、血圧の日内変動などが考えられました。登山の場合、摂取可能な水分量が制限されます。特に血圧の低下が循環血液量の減少による場合は安全性に問題が生じます。

そこで本研究では、脱水による影響を除くために登山中に運動時の水分摂取ガイドラインに沿った量の飲料水を提供し、血圧の変動について検討しました。

本研究から登山中、自由摂取されている程度の水分摂取量では循環血液量の低下とこれに伴う心拍出量の低下から、血圧の低下と心拍数の上昇をもたらす可能性が示唆されました。



登山中に水分が不足すると循環血液量が低下するため血圧が下がり、心拍数の上昇をもたらすようだ

