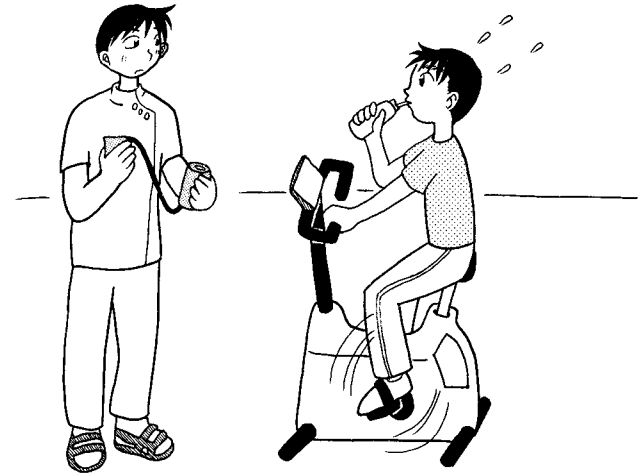


運動後低血圧に対する水分摂取の効果

研究代表者 県立広島大学 三浦 朗

中等度の強さで1時間の自転車エルゴメータの運動を続けると、運動30分後から血圧が低下します。この運動後低血圧 (post-exercise hypotension : PEH) は、生活習慣病の予防として利用されていますが、逆に起立性低血圧による失神症状もみられます。この研究では、このPEHのメカニズムの一つと考えられている血漿量の影響について検討しました。水分摂取を行わない持続運動時では、平均動脈圧は運動後30分から安静時より低下しましたが、水分補給を行いながらの運動時では運動後の低血圧はみられません。このPEHのメカニズムを血漿量の変化でみると、水分摂取により運動直後の血漿量の低下は抑えられましたが、運動後30分以後では両条件下で血漿量には有意な差がみられなかったことから、運動後の低血圧には運動に伴う血漿量の低下の要因が直接関与していないことが分かりました。

この研究は、運動後低血圧の要因を解明する今後の方向性を示した研究として評価できます。



運動後の低血圧のメカニズムには、運動にともなう血漿量の低下は直接関与していない。

