

運動習慣が子供の心臓自律神経活動動態および体温に及ぼす影響

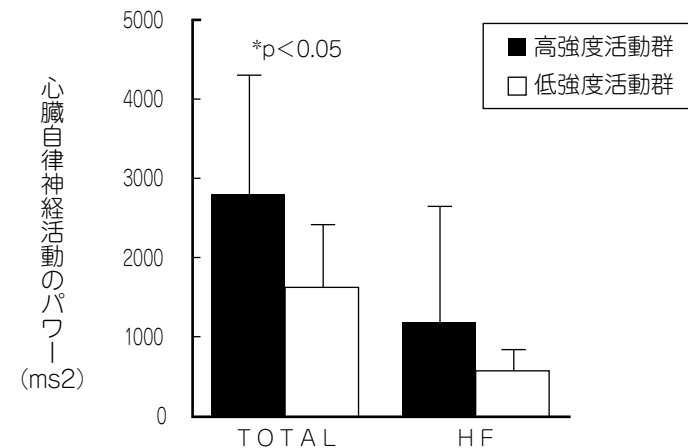
研究代表者 兵庫県立看護大学 柴田 真志

この研究は、都市部の小学4年生、約110名を対象として、子供の日常の活動量が、心臓の自律神経活動や基礎体温に影響を及ぼすのかどうか検討しています。市販されている“生活習慣記録機”というものをを用い、一週間の歩数や運動量を記録測定しています。活動強度の中程度以上の時間の多い子供は、心臓自律神経機能が亢進していることが観察されたが、基礎体温への影響は認められませんでした。1日の歩数の多少で検討した場合は、心臓自律神経機能においても差は認められませんでした。これらのことから、子供における心臓自律神経機能の亢進のためには、歩くだけでなく、「息がはずむ」ようなより強度の高い活動が必要ではないかと考察されています。

なお近頃問題となっている子供の低体温であるが、日常活動量の多少により説明できませんでした。したがって、低体温の子供に関する問題解決のためには、基礎代謝に影響を与える筋量など体組成を観察する必要があると思われます。



子供の心臓自律神経機能亢進には「息がはずむ」ような活動が必要なようだ。



高強度活動群（14名）と低強度活動群の心臓自律神経活動動態（TOTAL：心臓自律神経活動全体、HF：副交感神経活動）の比較（* $p < 0.05$ 群間の有意差）なお、安静時の心拍数は同じであった。