

健常者の食後血中トリグリセリド上昇 における定期的運動トレーニングの有効性

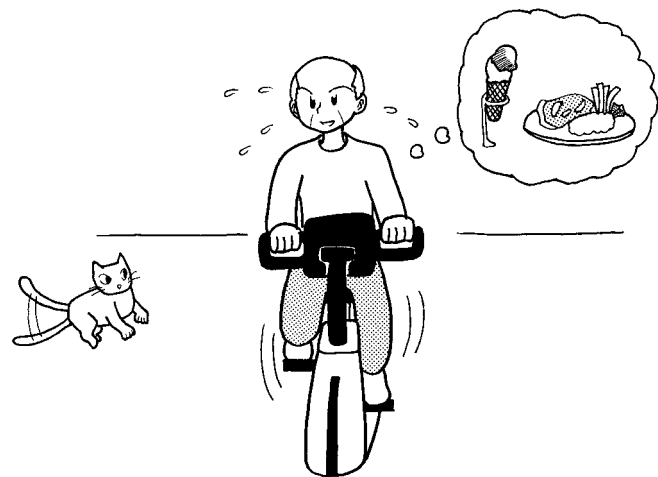
研究代表者 筑波大学 曾根 博仁

血中トリグリセリド(TG)は食後に上昇しますが、食後高脂血症が、空腹時TG値とは独立した動脈硬化の新たな危険因子であるという報告が増加しています。

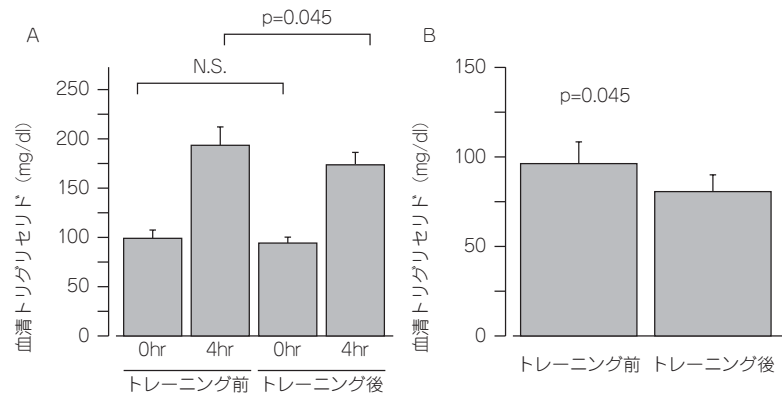
食後高脂血症に対する運動トレーニングの有効性を検討する目的で、健常高齢者28人を対象に3ヶ月間の有酸素運動トレーニングを実施し、その前後で経口脂肪負荷試験を実施しました。運動内容は徒手体操、自転車エルゴメーター、ウォーキングなどを1日30分、週5日間でした。

その結果、空腹時TG値には有意な変化は認められませんでした。トレーニング後には脂肪負荷時TG上昇幅は有意に抑制されました(前 96.6 ± 63.0 mg、後 79.4 ± 56.5 mg/dl)。また、トレーニング後の空腹時インスリン値は低下していたことから、インスリン感受性改善との関係が示唆されました。

運動トレーニングによる食後TG上昇の改善は空腹時TG値の改善がみられない程度の比較的軽い運動でも認められる。もしくは空腹時TG値の改善に先立って認められることが示され、食後高脂血症に対する運動トレーニングの有効性が示唆されました。



有酸素運動は、食後高脂血症の改善にとって効果があるようだ



一定期間の運動トレーニング後には、食後でも血中の中性脂肪の上昇が抑制されます