

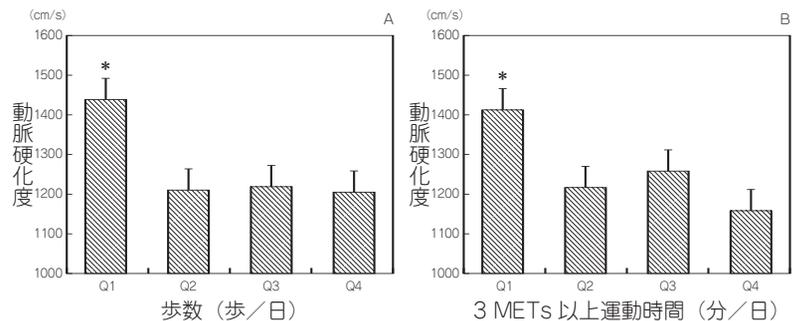
日常における身体活動が高齢者の動脈硬化度に及ぼす影響

研究代表者 活水女子大学 柿山 哲治

歳をとるとともに血管（動脈）の柔らかさがなくなり硬くなってきます。動脈硬化と言われますが、一体、どの動脈がもっとも硬くなっていくのかを調べた研究です。また、高齢者における習慣的な運動・身体活動量や質が動脈硬化度に及ぼす影響も分析しています。65歳から86歳までの162名について、身体の動きを測定する体動計を1年間装着し、血管の硬さを脈が伝わる早さから計算（脈波伝導）して実験しています。4箇所の動脈を測定しています。毎日の運動が動脈硬化に及ぼす効果は動脈部位によって異なり、大動脈のような弾性に富む血管でもっとも顕著に見られています。また、高齢者の身体活動はその量や質とともに、血圧、年齢、性とは無関係に大動脈硬化の状態を決めていることが分かりました。さらに、運動の量や質が低下すると大動脈硬化が進むことも分かり、これらの結果から、身体活動のある一定の量と質を確保することによって大動脈硬化をくい止めることができることが明瞭になりました。



身体活動のある一定の量と質の確保により、大動脈硬化を食い止められる



身体活動の量および質と動脈硬化度の関係