

所属： スポーツ科学部 競技スポーツ学科  
 資格： 教授  
 氏名： 松原 茂

<p>研究課題名</p>	<p>カフェイン摂取と運動との併用効果および血圧コントロールに関する研究</p>
<p>研究目的及び 研究概要</p>	<p><b>研究目的</b>                  本研究はコーヒーの主成分であり、中性脂肪(TG)分解促進などをもたらすカフェインと運動との併用効果をより詳細に解明するものである。しかし、中高齢者では健常成人に比べて運動実施に伴う禁忌事項が多く、運動実施に際してはより一層留意する必要があるため、運動実施以前の中高齢者の血圧コントロールの意義と課題、計測の妥当性、高血圧症のリスクなどについて検討することを目的とした。</p> <p><b>研究概要</b>                  今年度は中高齢者（特に運動時のリスクが高まる心房細動患者）を対象とし、1年間を通じた血圧の季節変動について測定した。また、血圧の季節変動の重要な因子となる皮膚温や鼓膜温、温冷感の推移についても同時に測定した。さらに、今後、対象者の既往歴や食事、睡眠、運動実施状況などの生活習慣や健康行動に対する意識調査を運動実施前後などに実施するため、本研究調査に最適な質問項目の検討の予備的な調査として他学部との共同研究（アンケート調査）も行った。</p>
<p>研究実績の概要</p>	<p>・運動時のリスクが高まる中高齢の心房細動患者を対象とし、1年を通して血圧を測定し、その季節変動を皮膚温、鼓膜温、温冷感とともに検討した。その結果、血圧はほぼ同一の室温でも11月に比べて3月に高値を示す傾向にあり、皮膚温、鼓膜温、温冷感についても同様の傾向であった。降圧剤を服用していても血圧に季節間の差異があることが示された。今後は対象者の拡充と、運動を介した場合の血圧の季節間変動や、血圧に影響を及ぼす要因について検討予定である。なお、本研究の成果は第74回日本体力医学会にて発表した。</p> <p>・大学生におけるドーピング及びスポーツファーマシストへの意識調査を行った結果、大学生アスリートに対してはドーピングに対する正しい情報や薬の正しい使い方の指導、薬に関する健康教育の積極的な実施が重要であることが分かった。本研究においては、このアンケート調査に基づき、健康行動と健康への意識、運動歴と運動実施状況、生活習慣などについて幅広い年齢層を対象とした場合でも対象者が回答できるような質問項目を作成し、本研究に活用する予定である。</p>