

II. 高TG血症治療の現状と展望

2. 高TG血症に対する運動療法

早稲田大学スポーツ科学学術院 准教授
宮下 政司

東京学芸大学大学院教育学研究科
柏原 杏子

[Summary]

運動による中性脂肪(TG)を低減する効果は、運動による総エネルギー消費量(強度×時間)に依存する。一方で脂質酸化を亢進させ、TGを減少させるためには低強度の運動も効果的であることが示唆されている。運動強度が低い、もしくは1回の運動時間が短い場合でも、蓄積することで総エネルギー消費量を増加させることが重要である。運動の様式について、エネルギー消費量を増大させる有酸素性運動が効果的である。しかし、運動が苦手な者や体力が劣っている者への推奨方法として、1日のなかで断続的に活動し、長時間の座位時間を防ぐといった、生活の場での実践的な取り組みもあげられる。

はじめに

習慣的な身体活動(運動・スポーツと生活活動の両方を含む)は、脂質代謝の改善に有効であると多くの観察研究より報告されてきた。また、運動による介入研究からもその効果が実証されてきている。よって、高中性脂肪(TG)血症に対する予防や改善のために、食生活の改善とともに習慣的な身体活動の実施が推奨されている¹⁾。本稿では、運動介入がTG値へ及ぼす影響を検討している先行研究より、どのような運動の強度・様式・時間・頻度が高TG血症をはじめとした代謝性疾患に対し予防や改善の効果を示しているかを概説する。さらに、近年、「運動」以外のさまざまな身体活動も代謝性疾患の予防や改善に重要であることが明らかになってきている。よって、身体活動のなかの一部である「生活活動」に着目し、TG(特に食後)値を下げるための生活活動の有用性を検討した最近のわれわれの研究成果を紹介するとともに、生活のなかで身体を動かすことが可能な取り組みについての今後の展望を述べたい。

Key Words :

運動強度 □ 運動様式 □ 運動時間 □ 運動頻度 □ 座位時間