

論文名：地域在住高齢者の全身持久力と血圧との関連：健康増進施設における複合的トレーニング実践者を対象とした縦断研究

著 者：齋藤義信（日本体育大学 スポーツマネジメント学部 教授）

田中あゆみ（公益財団法人藤沢市保健医療財団 保健事業課長）

平田昂大（慶應義塾大学 スポーツ医学研究センター 研究員）

小熊祐子（慶應義塾大学 スポーツ医学研究センター 教授）

概要：

◇背景と研究の狙い

現在、日本には約 4,300 万人の高血圧患者がいると推定されています。運動が血圧を下げるることは知られていましたが、実社会における有効性については、さらなるエビデンスが求められていました。

◇研究結果のポイント

本研究では、「健康づくりトレーニング」実践者を対象に追跡調査を行い、以下の点を解明しました。

1. 体力向上と収縮期血圧の改善：

全身持久力の指標である最高酸素摂取量が向上した群において、女性の収縮期血圧が有意に低下。

2. 体力向上と脈圧の改善：

血管の硬さの指標である「脈圧（上の血圧と下の血圧の差）」が男女ともに有意に低下。これは動脈硬化のリスク低減を示唆する結果です。

3. 実効性の証明：

適切な強度でのトレーニングの継続は、薬物療法だけでなく「予防医療」として有効であることを実証しました。

◇受賞理由と今後の展望

今回の受賞は、スポーツ医学を実生活の健康増進に直結させた実証的なデータが、臨床現場において極めて価値が高いと評価されたものです。

藤沢市保健医療財団は、今後、この知見を基に、藤沢市からの受託事業において、「個々の体力レベルに応じた、効果的で安全な運動プログラム」の提供と研究活動を継続し、市民の健康寿命延伸への貢献を目指します。

参考URL：

日本体育大学 齋藤義信研究室

「齋藤らの論文が 2024 年度日本臨床スポーツ医学会学会賞に選出されました。」

<https://saito-lab.org/topics/jjcsm-2024-award/>

一般社団法人日本臨床スポーツ医学会

「日本臨床スポーツ医学会誌・電子ジャーナル、2025 年 33 卷 2 号:257-266」

<https://www.rinspo.jp/journal/2020/files/33-2/257-266.pdf>