

標 題 : Net Blood Pressure Reduction Following 9 Months of Lifestyle and High-Intensity Interval Training Intervention in Individuals With Abdominal Obesity.

腹部肥満の人々における9ヵ月の生活様式および高強度インターバルトレーニング介入後の正味の血圧低下

---

著 者 : P. Sosner, et al. (フランス ポワティエ大学 スポーツ科学部  
MOVE 研究室[EA6314])

---

掲 載 誌 : J. Clin. Hypertens (Greenwich) 2016 Apr 29 [先行する電子出版]  
[冊子版は J. Clin. Hypertens (Greenwich) 2016 Nov;18(11):1128-1134]

---

要 旨 :

筆者らは、9ヵ月の組合わせた生活様式プログラム(地中海食事の栄養カウンセリング、および週2回の高強度インターバルトレーニング)の血圧に対する影響を、平均値への回帰の現象を考慮して腹部肥満の人々で研究することを目的とした。

合計115人の参加者(53±9歳、女性が84人、ウエスト周囲111±13cm、収縮期/拡張期血圧133±13/82±8mmHg、13%が糖尿病、12%が脳卒中、そして30%が抗高血圧治療を受けている)をプログラムの前後にさかのぼって分析した。

9ヵ月後に、体重(-5.2±5.6kg)およびウエスト周囲(-6.3±6.0cm)の改善および平均収縮期/拡張期血圧の-5.1±13.7/-2.8±8.7mmHgの正味低下を、我々は観察した。

これらの変化は均一でなかった:67人の参加者(58%)が収縮期血圧を2mmHg以上低下させた。

反応した人々の特徴には、非反応者よりも高い開始時の血圧(収縮期/拡張期血圧137.2±13.7/83.1mmHg対127.0±10.3/80.0±7.3mmHg、 $P<0.05$ )および開始時の血圧 $\geq 130/85$ mmHg(81%対52%、 $P=0.001$ )またはメタボリックシンドローム(75%対54%)の参加者の高い比率が含まれた。

---