

肥満やうつ傾向がある人、睡眠不足の人は ストレスが解消されにくい

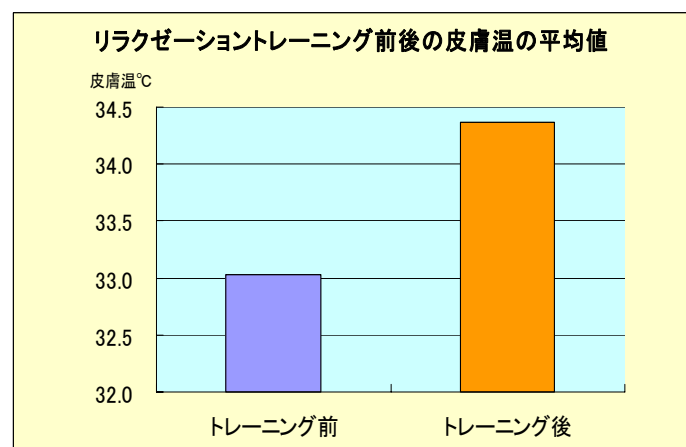
～リラクゼーション効果を客観的に評価～

ストレスや疲れを解消する方法として、専門家による自律訓練法やイメージ法などのリラクゼーショントレーニングがあります。われわれは、バイオフィードバックという手法を用いて、このリラクゼーション法の効果を客観的に評価しました。

バイオフィードバックというのは、普段は気が付きにくい皮膚の温度や発汗、筋肉の緊張度などさまざまな生体情報を装置によって測定し、これにより受診者は自分が現在どのくらいストレスや緊張を感じているのかがわかり、自己コントロールトレーニングを行うための助けとなります。

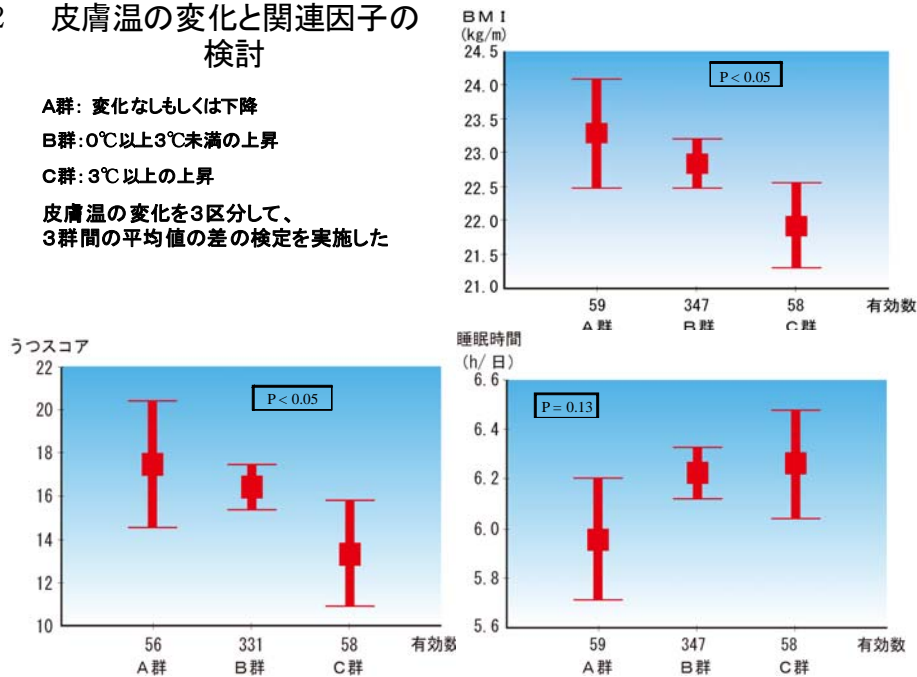
バイオフィードバックを用いると、リラクゼーション効果を皮膚温の上昇として客観的に知ることができます。実際、イメージ法あるいは自律訓練法を行ったところ、実施後の皮膚温が実施前に比べて有意に上昇し（図 1）、リラクゼーション効果が得られたことが確認されました。

図 1



そこで、リラクゼーション効果に影響する因子について検討したところ、年齢や性別の影響を除いてもリラクゼーション効果が大きい群ほど、肥満度 (BMI) が低い、抑うつ程度が軽い、また、睡眠時間が長いという傾向がありました (図 2、C群がリラクゼーション効果が最も大きい)。

図 2 皮膚温の変化と関連因子の検討



すなわち、肥満やうつ傾向、睡眠不足の人では、リラクゼーション効果が得られにくいと考えられます。

したがって、こうしたことも考慮して生活指導をしていく必要があると考えます。

大阪府立健康科学センターは、府民の生活環境や疾病の発生状況を調査・研究し、健康寿命の延伸のための科学技術開発に取り組んでいます。

◆大阪府立健康科学センター

■ 〒537-0025 大阪府大阪市東成区中道 1-3-2

■◆ TEL:06-6973-3535 FAX:06-6973-3574

■■ (主任責任者) 音地 美穂 (看護師班長)

■■◆ (研究責任者) 北村 明彦 (健康開発部長)

■■■◆ (情報提供担当) 高良 昇 (事務長)