D 94　運動鍛錬者と非鍛錬者における暑さと運動の影響
その2　体温調節の面から

昭和学院短大　○高野倉睦子　共立女短大　渡邊千種　藤田光子　長田泰公

＜目的＞その1に続いて，体温調節面からの結果を報告する。
＜方法＞環境条件，実験被服，被験者，負荷運動はその1と同様。測定：被験者に，20℃ではランニングシャツ，長袖のトレーナー，スエットパンツ，下着，ソックスの合計0.5clo，30℃では長袖トレーナー，スエットパンツ，下着，ソックスの合計0.45clo の一定の実験衣を着衣させ，各環境下で，運動の前，中，後の間で3分毎に外耳道温，脈拍，全身6ヶ所の皮膚温，衣服内外の温湿度，運動前，後の体重の測定を行なうとともに快適感を4段階，温冷感，湿潤感を7段階評価法で申告させた。
＜結果＞外耳道温の変化は，3群による差異は認められなかったが，脈拍の変化は，運動していない者が最も大きく，運動鍛錬者は最も小さく，運動中も安定していた。平均皮膚温は，3群とも運動により上昇するが，3群間の違いは顕著ではなかった。衣服下の湿度は，運動によって上昇したが，運動鍛錬者が，最も早く回復し，運動していない者は最も回復が遅い結果となった。快適感では，運動中，運動していない者が最も不快感が高く，温冷感は，20℃の場合，運動終了時点で運動していない者は暑いと評価し運動鍛錬者は，さほど暑いとは感じなかった。30℃では，運動していない者は運動終了前から暑いと感じていたのに対し，運動鍛錬者は運動終了後に暑いと評価した。湿潤感は，20℃の場合，運動終了時点で運動していない者が3群間で最も湿っていると評価した。