

日常生活量と性周期

九州女大家政 ○屋代彰子

目的：生物学的にヒトとしての“適正”日常生活量というものが存在するの否か、理論的のみならず実証的にも明らかではない。日常生活量は社会的要因に規定される部分が極めて多いと推察されるが、今日のように、総消費熱量／1日が基礎代謝量×1.5以下の座位を主とするような日常活動の実情では、活動を促進・低下させる要因は社会的あるいは職業的範疇にあるのではなく、むしろ個人の気分や体調などにあると言えよう。そこでここでは女性の性周期と日常生活量との関係を明らかにすることを目的にした。方法：5カ月間にわたり希望する5名の女子学生を対象にして、基礎体温およびホルモン測定による性周期確認およびペドメーターによる活動量調査をおこなった。併せて VO_{2max} を含む若干の基礎体力測定もおこなった。その後3カ月間にわたり別の5名の女子学生を対象に同様の調査に加え、消費熱量（歩行運動熱量、微小運動熱量）、睡眠・活動時間、生活時間調査などの項目に関してもさらに行った。結果および考察：全期間を通じて歩数には個人差が極めて大きく、2300～10000歩以上／1日の開きが認められた。歩数は排卵期にかけて増加するタイプと減少するタイプが存在し、月経中の活動量低下は特に認められなかった。 VO_{2max} の個人差が最も大きかったが、基礎体力が日常歩数に反映するという傾向は認められなかった。上記の他の項目についても報告・考察する。