

寒冷環境におけるストレスマネジメントの検討

健康デザイン学科 4A 氏名：大内茉実 田中陽 指導：池田尚子

緒言

現代に生活する我々は、人間関係や学業、アルバイトなど毎日様々なストレスを感じている。ストレスは、免疫系や内分泌系、自律神経系の反応に影響を及ぼす。また、嗜好品を摂取することにより、リラックス効果が得られ、ストレス緩和に繋がることはよく知られている。そこで本研究では、寒冷環境において交感神経が亢進し、自律神経活動が乱れることに着目し、コーヒーがヒトのストレスマネジメントにどのような影響を及ぼすのかを評価することとした。

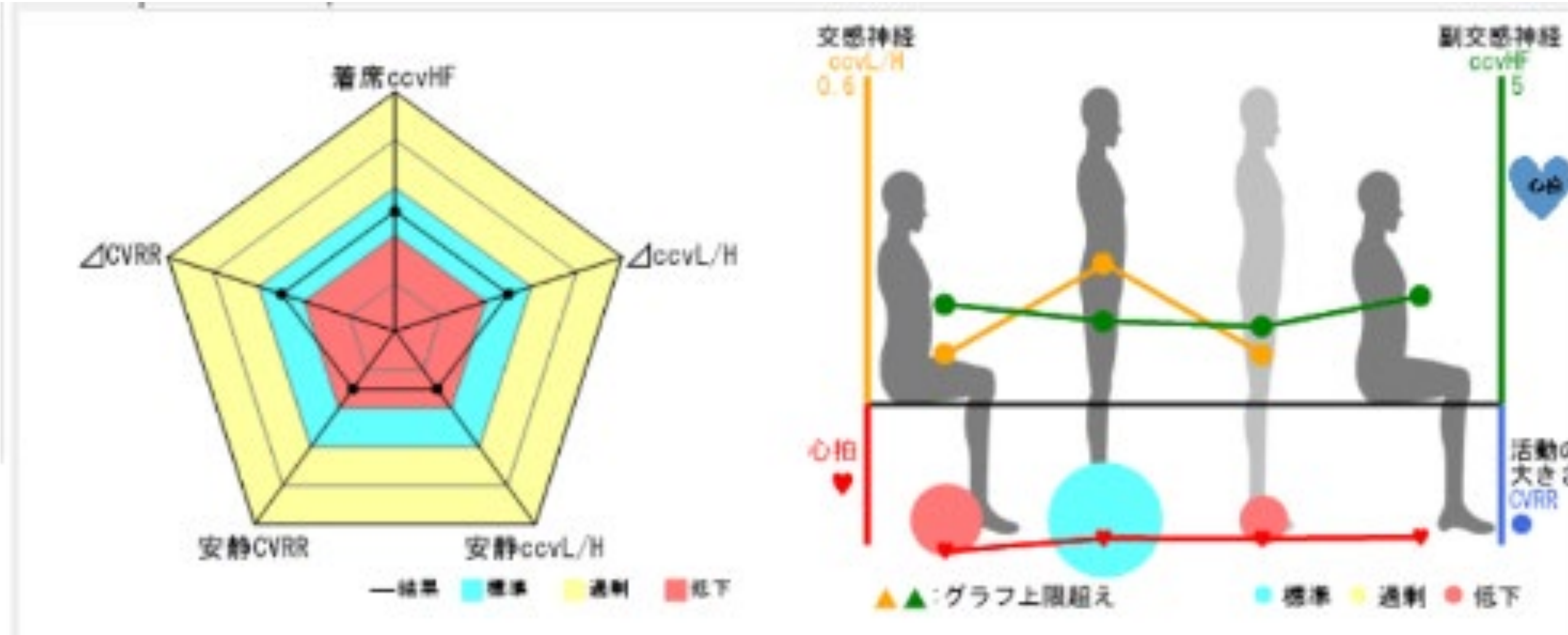
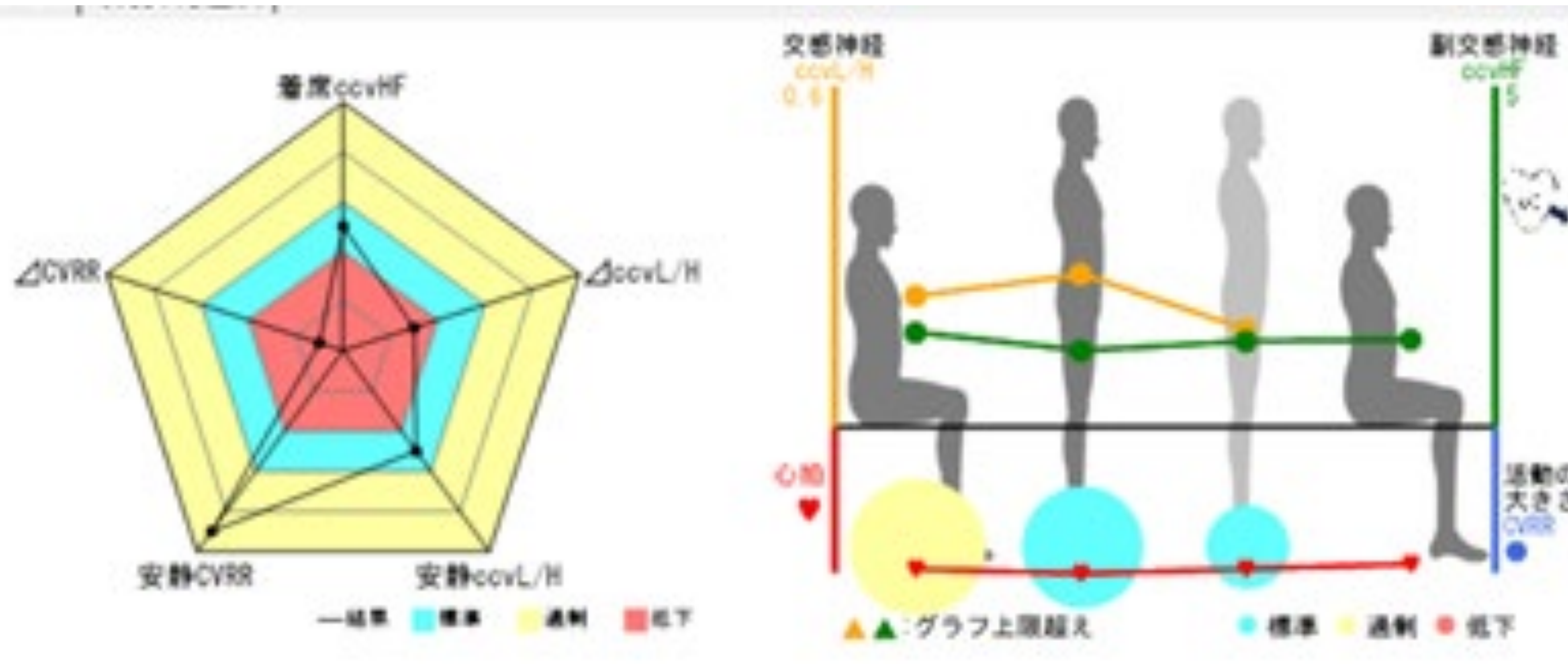
方法

自律神経機能診断装置（きりつ名人）を用い自律神経機能を測定し、寒冷環境下に一定時間滞在するストレス負荷に対するコーヒー摂取によるストレスマネジメントを検討した。きりつ名人とは、起立した時の自律神経の働きを、心臓のリズムをコンピュータで解析することにより、自律神経機能を評価する機械である。対象者はS女子大学2名である。

結果

試料：水
水摂取後

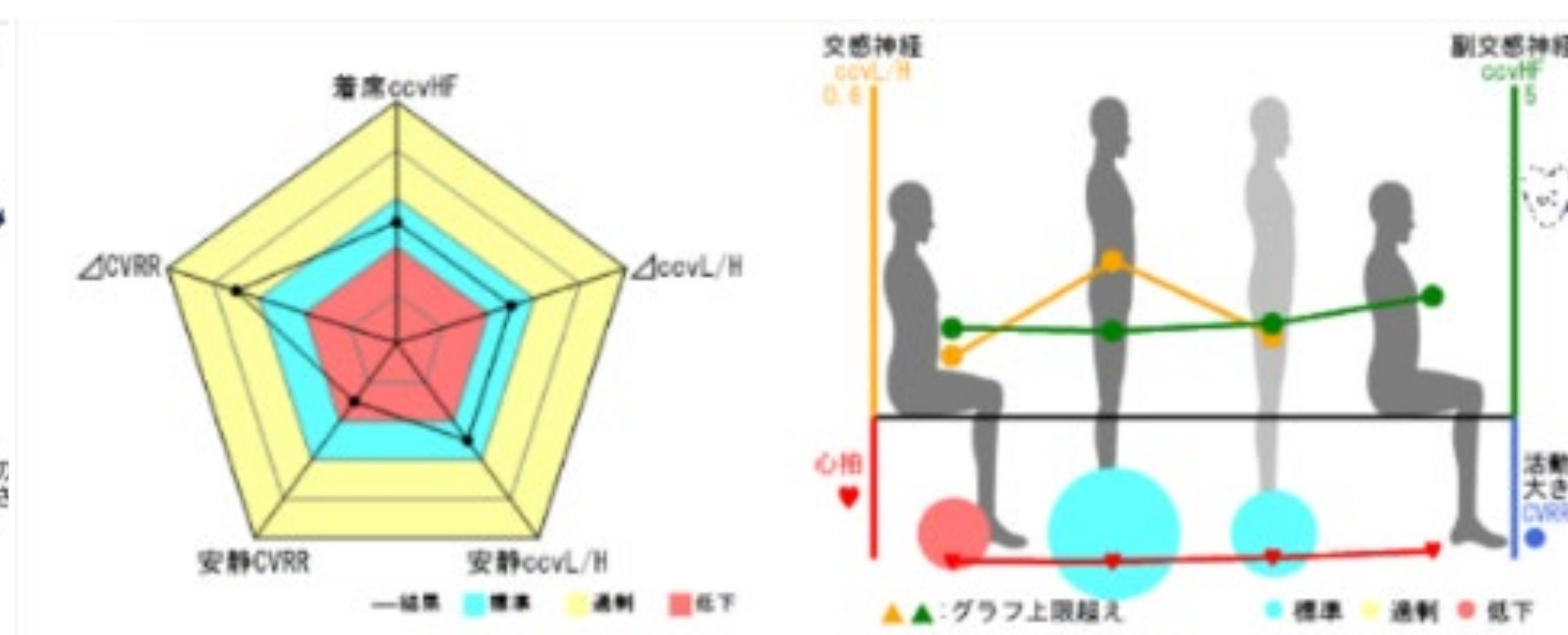
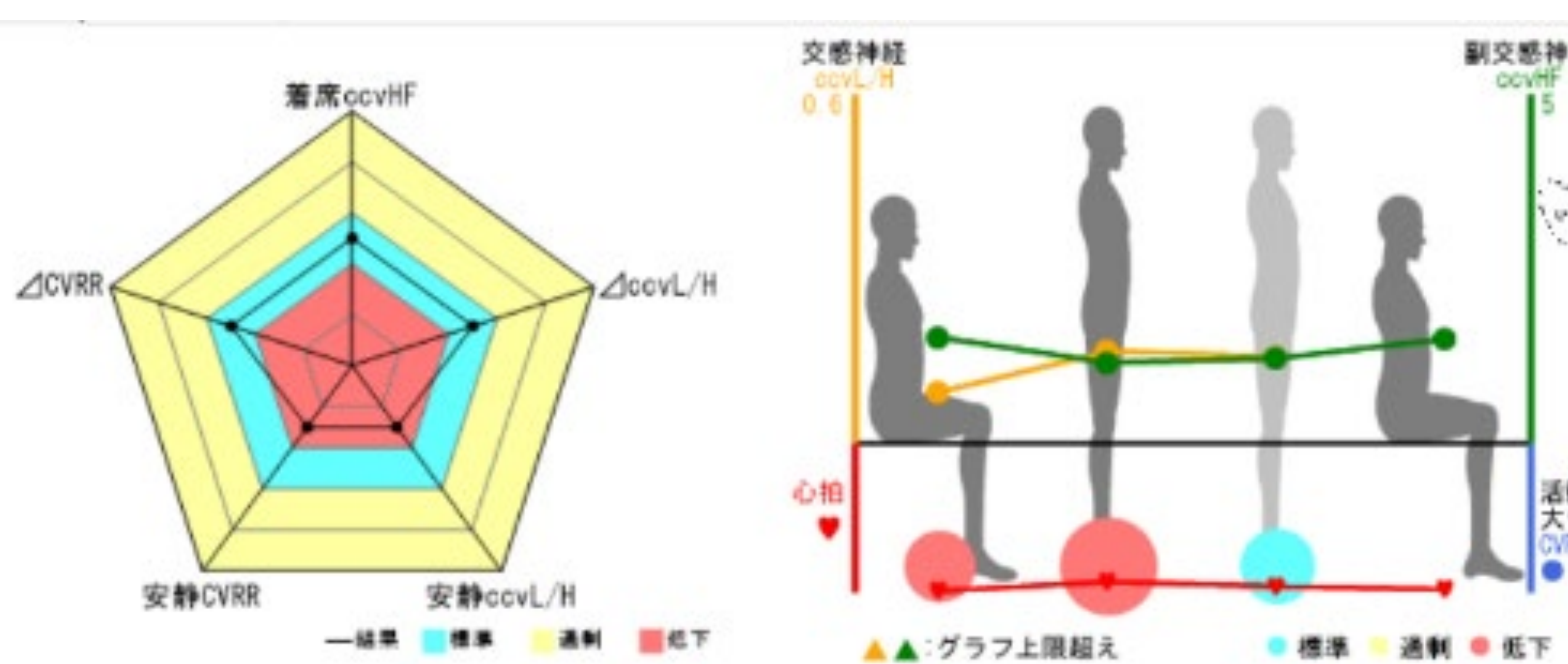
ストレス負荷前



試料：コーヒー

ストレス負荷前

コーヒー摂取後



考察

寒冷ストレス負荷の有無に関わらず、水又はブラックコーヒーを摂取することで乱れた自律神経活動を正常に近づけることが示唆された。よって、寒冷環境におけるストレスマネジメント方法は低下した体温を上げるために常温以上の飲料を種類関係なく摂取することが効果的であることが認められた。コーヒーによる作用にはカフェインが関わっていると考えられるが、カフェインは75mg以上の摂取後約30分から注意力や集中力の認知機能に対する作用が現れると言われている。本研究において摂取したコーヒーのカフェイン含量は約24mgであったほか、摂取後1分で自律神経機能を測定したために、カフェインによる目立った効果が見られなかった。そのため、飲料の摂取量を増やしたときに飲料間で差が認められるのか今後の検討課題である。