

研究・調査報告書

分類番号	報告書番号	担当
C810	17-303	慶應義塾大学 加藤眞三
題名(原題/訳) Effect of Alcohol Consumption on Recovery From Eccentric Exercise Induced Muscle Damage in Females. 女性における偏心運動誘発性筋損傷からの回復に対するアルコール消費の効果		
執筆者 McLeay Y, Stannard SR, Mundel T, Foskett A, Barnes M.		
掲載誌 Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2017 Apr;27(2):115-121.		
キーワード 運動、筋肉損傷、筋力回復		PMID: 27768503
要旨 <p>本研究は若い女性で運動直後にアルコールが消費されるとき筋力の回復に関するアルコールの効果を検査するように計画した。8人の若い女性において2回の等速性筋力計で大腿四頭筋に300の最大限の偏心運動後、アルコール飲料(0.88g エタノール/kg 体重)または等カロリーのプラセボが消費される無作為交差法を完了した。膝全体に生じ最大限の等速性(同心のおよび異心性の)のトルクと等尺性の強さを運動脚およびコントロール脚の前損傷、36時間後と60時間後に計測した。静脈血クレアチンキナーゼ(CK)活性と筋肉痛の評価を損傷前、そして、1日1回は60時間まで測定した。最大限の同心、および偏心性トルク、等尺性筋力において運動脚およびコントロール脚との間に有意差($p < .05$)が観察された。同心または偏心のトルクではなく、等尺性の筋力において有意に近い($p = .077$)差が処置・時間*相互作用に観察された。処置(飲酒)の主作用、そして時間・脚または脚・処置に対する相互作用は観察されなかった。</p> <p>ボックスステップとスクワット運動の間の認められた筋肉痛は有意の時間効果($p < .05$)を示したが、CK活性には有意な変化はなかった。本研究の結果は、女性において0.88g エタノール/kg 体重のアルコール消費が偏心運動誘発性筋損傷の後の筋肉の回復に影響を及ぼさないことを示した。</p>		