

長期（20年以上）利用者の入会時からのBMI・血圧変化

1. はじめに

会員制のスポーツクラブでは、運動の記録を継続的に保存しています。その記録を長期的に見ることは少ないと思います。

そこで、ウエルネスクラブ会員を20年以上継続している人のBMIと血圧変化を確認することを目的としました。

2. 対象者

1991年6月のアクアドームオープンから2019年3月までの間で、ウエルネスクラブ会員を20年以上継続されている人を対象としました。

BMIは、年1回のメディカルチェック時のデータを使用しました。

血圧は、トレーニング時に記録しているデータを1年分まとめて平均値を算出し、その年の年齢の代表値としました。

表1 対象者

性別	男	女
人数	8	8
入会時年齢 (歳：範囲)	50.0±13.2 (23~66)	47.1±6.1 (37~57)
継続年数 (歳：範囲)	24.3±2.3 (20~27)	24.0±2.3 (21~27)
週利用頻度 (回/週)	2.1±0.9	3.0±1.1

数値は平均±標準偏差

3. 結果

個人ごとの入会時年齢から20年以上の変化について、BMIを図1に、収縮期血圧を図2に、拡張期血圧を図3に示しました。

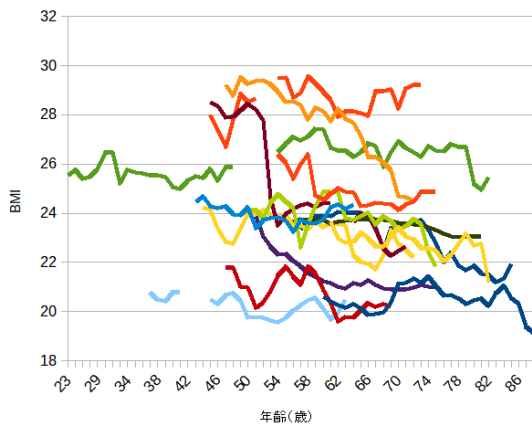


図1 入会時の年齢とBMIの変化

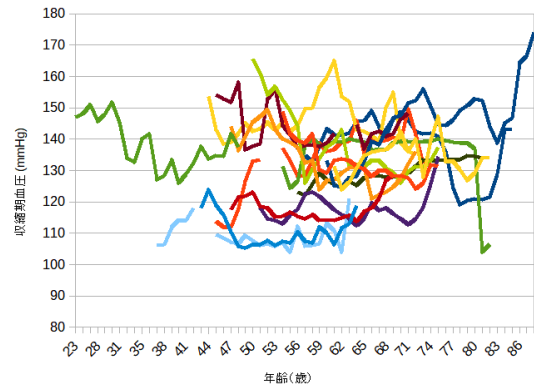


図2 入会時の年齢と収縮期血圧の変化

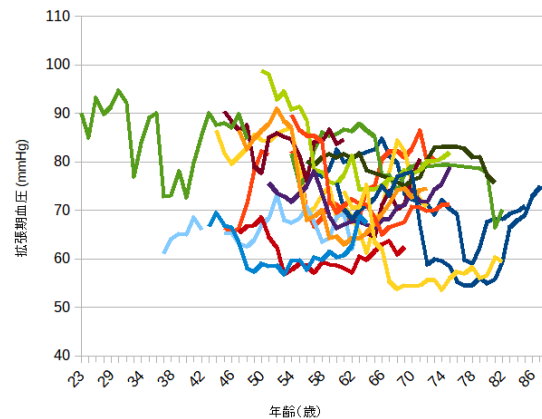


図3 入会時の年齢と拡張期血圧の変化

4. 考察

BMIは加齢とともに減少傾向がうかがえました。

BMIの減少は、一般成人であるため運動の継続による体重の減少のためと思われます。

収縮期血圧は、50歳以降加齢とともに上昇傾向のように見えました。また、拡張期血圧は加齢とともに減少傾向がうかがえました。

加齢と血圧については、「収縮期血圧は年を取るほど高くなって行く。しかし拡張期血圧は最初上がって行くが、50歳代から60歳代に向かうあたりから下がり始めてきて70歳代さらに80歳代と低下している。」との報告があります(拡張期血圧は二つある：高沢謙二(東京医科大学八王子医療センター循環器内科教授、2005)。

今回の結果も同様の傾向がみられました。

以上