

2019年8月

## 5-アミノレブリン酸摂取が暑熱運動時の体温調節に及ぼす効果

ヒトの暑熱順化は、体温調節中枢の適応により神経性に行われると考えられてきましたが、最近では、血液量の増加が熱放散能亢進に重要であることが明らかになりました。また近年では5-アミノレブリン酸 (ALA) の摂取が血液量低下に効果的であるという報告がなされています。

引用：5-アミノレブリン酸摂取が暑熱運動時の体温調節に及ぼす効果

[https://juen.repo.nii.ac.jp/index.php?action=pages\\_view\\_main&active\\_action=repository\\_action\\_common\\_download&item\\_id=7479&item\\_no=1&attribute\\_id=22&file\\_no=1&page\\_id=13&block\\_id=30](https://juen.repo.nii.ac.jp/index.php?action=pages_view_main&active_action=repository_action_common_download&item_id=7479&item_no=1&attribute_id=22&file_no=1&page_id=13&block_id=30)

今回の試験では3名の若年男性を対象に、試験を実施いたしました。

被験者には5日間のサプリメント摂取期間に、ALA カプセルまたはプラセボの摂取および持久性トレーニングを実施しました。また、摂取期間の前後で、熱放散能の測定および最大酸素摂取量 (Vo<sub>2</sub>peak) の測定を行いました。さらに採血を行い、血漿量 (PV) および血漿乳酸濃度 ([Lac]p) を算出しました。

その結果、ALA 試行では、Vo<sub>2</sub>peak の向上および皮膚血管拡張が開始するまでの時間の短縮傾向・摂取期間前後のVo<sub>2</sub>peak の変化と運動開始5分後 (Ex5) の[Lac]p の変化の間に負の相関が見られました。

さらに、摂取期間前後の皮膚血管拡張が開始するまでの時間の変化と、Ex5 の[Lac]p の変化の間に相関傾向が見られました。これらの結果より、ALA の経口摂取が運動時の乳酸産生および血液量低下を抑え、皮膚血管拡張の減弱を防ぐ可能性が示唆されました。

オルトメディコでは様々なヒト試験の実施が可能です。

お気軽にご相談ください。

試験一覧：<https://www.orthomedico.jp/clinical-trials/case.html>

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので  
今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。