

2022年7月19日

報道関係者各位

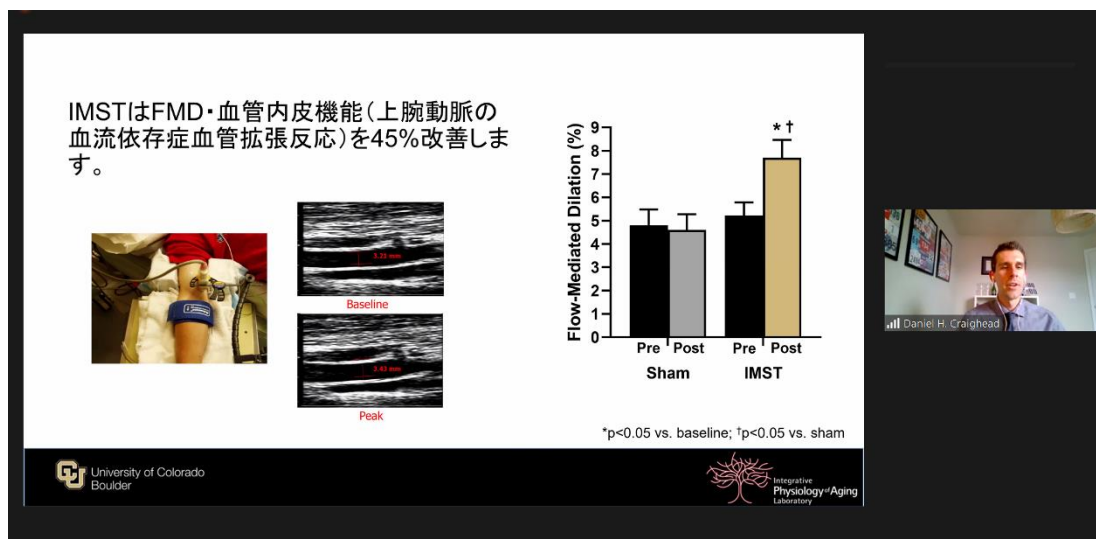
株式会社エントリージャパン

呼吸筋を鍛えることで国民病の“高血圧”改善にも効果 循環器系の疾患の改善に新しい可能性を提唱したオンラインセミナー 「吸気筋トレーニングによる循環器機能の改善の可能性」を実施 100名を超える医療従事者が参加

～アメリカ・コロラド大学ボルダー校生理学者ダニエル・クレイグヘッド氏が登壇～

呼吸筋トレーニング器具「パワーブリーズ」の輸入販売をしている株式会社エントリージャパン（本社：東京都新宿区）が運営に携わっている「一般社団法人 RMTJapan（日本呼吸筋トレーニング研究会）」は、医師向けオンラインセミナーを2022年7月16日（土）に実施いたしました。

「吸気筋トレーニングによる循環器機能の改善の可能性」をテーマにアメリカ・コロラド大学ボルダー校（University of Colorado at Boulder）に所属する生理学者ダニエル・クレイグヘッド氏を講師にお迎えし、日本では主要な死因となっている脳血管疾患や虚血性心疾患などの循環器疾患を、吸気筋トレーニングにより機能改善させる可能性について、臨床試験の結果をもとに解説しました。



【セミナー概要】

■日程：2022年7月16日（土）AM 9：00～10：00

■登壇者：順天堂大学保健医療学部理学療法学科 教授 高橋 哲也氏

コロラド大学ボルダー校、統合生理学部門 助教授 兼、統合生理学加齢研究所 臨床研究担当副所長 ダニエル・クレイグヘッド氏

■主催者：一般社団法人 RMTJapan（日本呼吸筋トレーニング研究会）
 ■参加者：医師・理学療法士・歯科医師・研究者などの医療関係者

【セミナー内容】

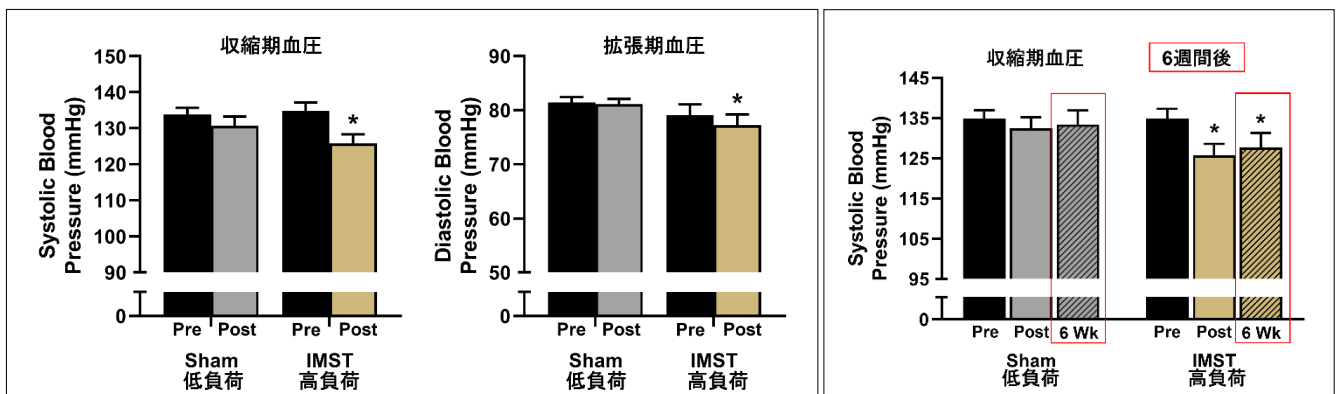
テーマ：「吸気筋トレーニングによる循環器機能の改善の可能性」

収縮期血圧 120mmHg 以上の健康な成人 36 名をランダムで 2 チームに分け、それぞれ負荷の異なる吸気筋トレーニング（以下 IMST）を実施いたしました。

被験者に対し、専用器具を使用して 30 回/日・週 6 回のトレーニングを 6 週間実施。一方のグループでは高負荷 IMST（最大吸気圧 75%、n=18）を使用し、もう一方のグループでは低負荷（最大吸気圧 15%、n=18）の器具を使用したシャム※トレーニングを行い、血圧の変化を検証しました。

※ 同様の刺激をあたえ、効果があると感じることで自然治癒力を引き出し、公正かつ客観的に区別するために使われる偽刺激のこと。

< 1 > 収縮期血圧と拡張期血圧

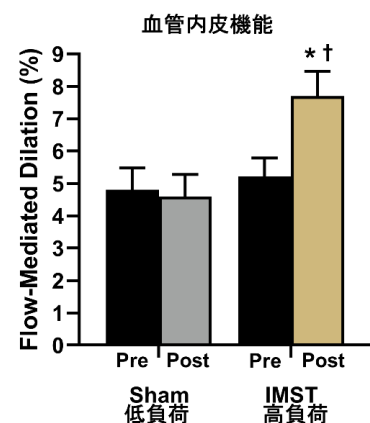


高負荷グループでは、収縮期血圧（心臓が収縮して血液を送り出すときの血圧、最高血圧）が 9mmHg の低下、拡張期血圧（心臓がふくらみ次に送り出す血液をためている状態、最低血圧）においては 2mmHg の低下という結果になりました。低負荷グループでは結果に変化はありませんでした。収縮期血圧では、IMST をやめた後も約 6 週間、血圧の低下が維持されています。

< 2 > 血管内皮機能

高負荷グループでは、血管内皮機能（上腕動脈の血流依存症血管拡張反応）が 45%改善しました。

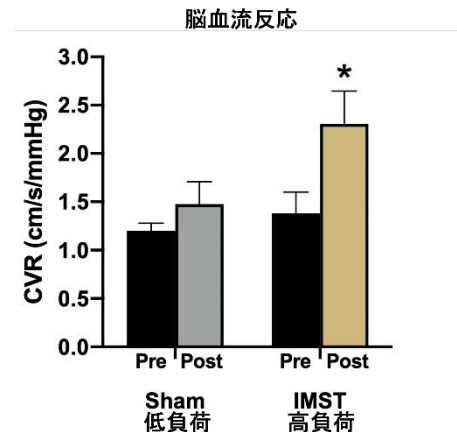
この機能が改善されると、全身をめぐる血管の最内層にある細胞が活発化し、血管の健康状態を維持するのに非常に重要な役割を果たしています。血液の流れを良くし、血管を柔軟に保つことで動脈硬化の予防にも繋がります。



< 3 > 脳血流反応

IMSTにおける循環機能の向上は、脳血管系にまで及ぶかを確認するため、5%の二酸化炭素吸入時に脳血流反応を比較し、検証。高負荷グループでは、脳血管系の健康改善が確認されました。

脳の血流が悪くなると、脳梗塞やくも膜下出血を引き起こしやすくなります。IMSTは脳血管障害・脳卒中のリスクも軽減できるといえます。



< 結論 >

アリゾナ大学で行われた参加者128名より大きな研究では、被験者のドロップアウト率が10%以下と継続率が高く、1日5分で簡単にできるため被験者の満足度も高い試験となりました。吸気筋トレーニングは、一般人が日常生活で簡単に取り入れ、継続もしやすいトレーニングと言えます。結果として、循環器機能の健康改善に作用し、疾患者の症状改善以外にも、血流が良くなることでむくみや冷えの改善など、すべての人々の健康問題の解決にも寄与することがわかりました。

【呼吸筋トレーニング器具「パワーブリーズ」について】

「パワーブリーズ」はイギリス生まれの横隔膜・肋間筋などを強化する呼吸筋トレーニング器具です。1997年以来、科学的な臨床データに基づく高い信頼性で「呼吸筋のダンベル」として金メダリストなどのスポーツ選手や、有名アーティスト、管楽器奏者などのトレーニングの一貫としても愛用されています。



● パワーブリーズ公式サイト：<https://powerbreathe.co.jp/>

● 医療向けサイト：<https://powerbreathe.co.jp/medical/>

【一般社団法人 RMTJapan と今後の活動について】

ダニエル・ステイコ氏が秘書を務め、塩谷隆信教授が代表理事を務める、呼吸筋トレーニングに関する情報提供や研究活動支援を行う「一般社団法人 RMTJapan（日本呼吸筋トレーニング研究会）」は、2022年7月1日に設立いたしました。幅広い人々の健康福祉の増進に寄与することを目指し、呼吸筋トレーニングが与える様々な病気の発症リスクをさげる可能性や、リハビリテーションとして不調の改善などをテーマに、臨床データに基づき、専門家に解説いただく医師向けのオンラインセミナーを開催してまいります。



【株式会社エントリージャパンについて】

2001年に設立された輸入販売・新規市場参入のコンサルティング会社

「健康に 役立つ」「体に やさしい」「分かり やすい」を3つのYを柱に、機能性に優れた商品を世界中からお届けします。

健康的なライフスタイルに役立つ商品を世界各国からお届けしています。商品の機能性を証明できなければ取り扱いをしないほど、臨床データとエビデンスを重視して取り扱う商品を選んでいます。お客様に全ての商品をご満足いただける保証をつけています。

