

高血圧のはなし(4) ~ 運動を楽しもう ~

文=宇野 真澄(保健師)



日常生活にウォーキングを少しきつと感じる速度で、目標は一日8000~1万歩。通勤や買い物のついでに、歩く時間や歩数を増やしていきましょう。

1回30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している人
運動が血圧を下げる効果
高血圧症や血圧が高めな場

厚 生労働省が平成22年に実施した国民健康・栄養調査結果によると、運動習慣のある人の割合は、男性34.8%、女性28.5%でした。
みなさんは運動習慣がありますか。今月は、高血圧の予防・改善に大切な運動をテーマに考えてみましょう。

どんな運動が効果的
日本高血圧学会の高血圧治療ガイドライン2009では、「有酸素運動を定期的に行うように」とされています。

合で、週2回の運動療法を3カ月継続すると、安静時の収縮期(上の)血圧が10~15mmHg、拡張期(下の)血圧が5~10mmHg低下したという報告があります。この効果は一般に「血圧を下げる薬をのんだときの効果に匹敵する」とされています。

check!

運動前に体調チェック!

- 現在の血圧が、収縮期(上の)血圧160mmHg以上で拡張期(下の)血圧も100mmHg以上である
- 糖尿病、高血圧症、高脂血症の薬をのんでいる
- 過去に心臓病、脳卒中、腎不全等にかかったことがある
- 安静時、または活動時に胸痛を感じたことがある
- その他、現在かかっている疾患がある

ひとつでも当てはまる項目があれば、担当医に相談したうえで運動を始めましょう。

運動前または運動中で自覚症状(急なめまい、胸痛、どうき動悸、吐き気や頭痛など)が感じられた場合は、直ちに運動を中止しましょう。

有酸素運動は運動後22時間は血圧が下がった状態が保てるので、毎日行うのが血圧に効果的です。代表的なものとしてウォーキングが手軽に取り入れられるでしょう。
目標は毎日30分以上ですが、難しいようであれば週に1~2回、30分に満たなくてもできる時間で取り組み、継続することが大切です。

運動を行うときの注意点

運動中に心筋梗塞など心

管系の疾患を起ささないよう運動前に体調チェックを行いましょう。(右表参照)
運動は無理のない範囲で行うようにし、筋トレに効果があるマシンやダンベルの使用は、息を止めることで血圧が急激に上昇する恐れがあるので避けましょう。
また、血圧の薬をのんでいる場合は、血圧の管理や心臓への負担に注意が必要なものもあります。心配なことがあれば担当医や薬剤師に確認しましょう。