

適切で定期的な運動には、血圧を下げる効果が確認されており、高血圧の改善につながります。  
自分に合った運動方法を見つけ、運動する習慣をつけましょう。

## なぜ運動が血圧を下げるの？

私たちのからだは通常、運動をしている最中は、心拍数が上がり、血流量が増すため、血圧が上がります。しかし、適切な運動を長期間くり返して続けていると、血管が広がり、血液循環が良くなるため、血圧が下がりやすくなることがわかっています。

また、血糖値を下げる働きを持つインスリンは、同時に血圧を上げる作用を持ち合わせています。運動を行うとインスリンの働きが改善されるため、日常において相対的にインスリンの必要量が減り、血圧を上げる作用を抑えられます。

そのほか、肥満の予防や解消、ストレスの発散などさまざまな効果が期待されます。



## 運動を始める前に、必ずメディカルチェックを受けましょう

運動療法を安全かつ効果的に実施するためには、患者さんのからだの状態や、ほかの病気の有無を事前に調べる必要があります。不適切な運動は逆効果になってしまうこともあります。けがや事故を防止するためにも、必ず医師の診察(メディカルチェック)を受けましょう。また、運動のタイプと強度は主治医と相談しましょう。

❗ 次のような方には、運動療法は適していません。



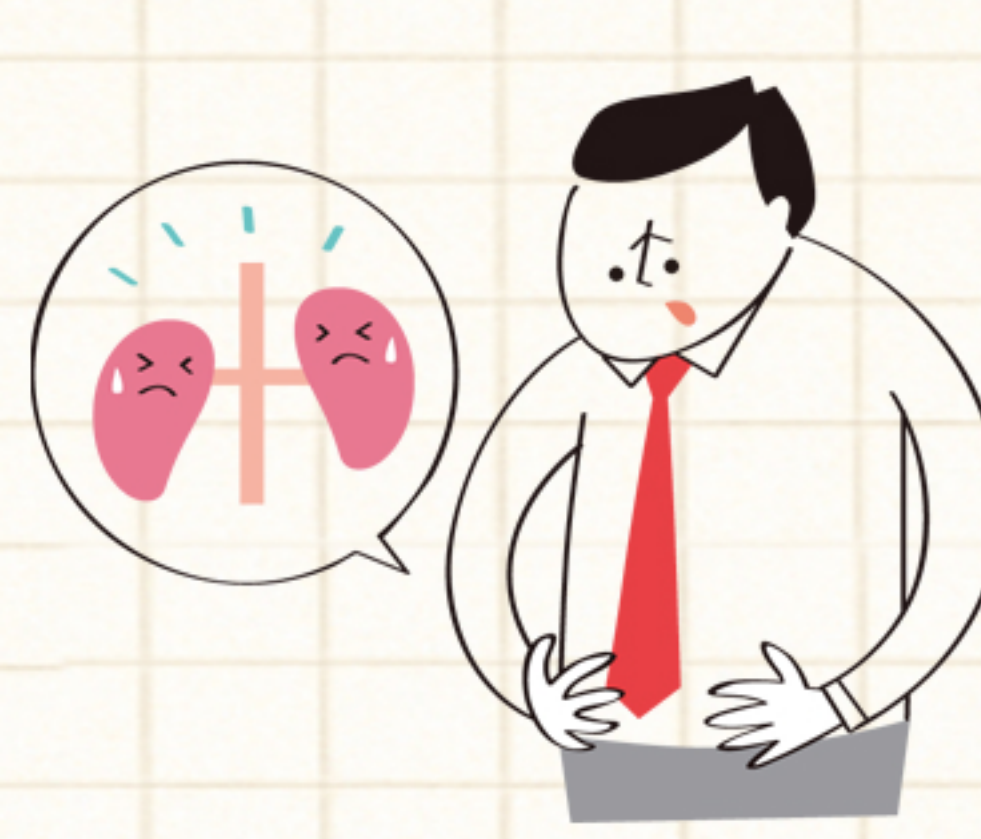
重度の高血圧の方



心筋梗塞など  
心疾患のある方



関節や骨の  
疾患のある方



腎機能の低下が  
進んだ方



立ちくらみを  
頻繁に起こす方



# 運動のポイント

## 1. 酸素を十分に取り入れる「有酸素運動」を行きましょう。

有酸素運動とは酸素をたくさん取り込みながら、長い時間行える負荷のあまり高くない運動のことをいいます。高血圧の運動療法には、運動時の血圧上昇が小さい有酸素運動が望ましいとされています。

### 気軽にできる有酸素運動



ウォーキング（速歩）



軽いジョギング



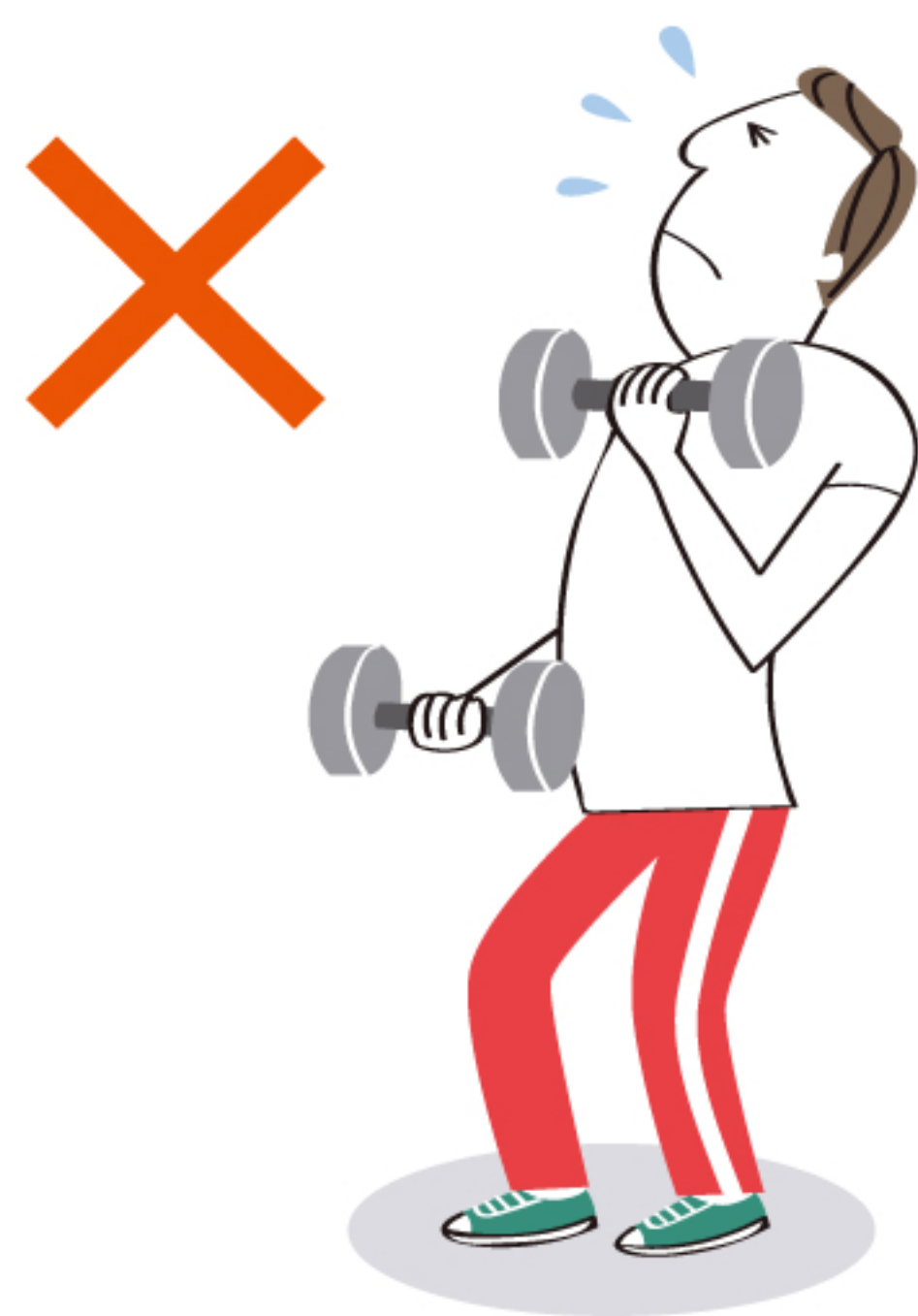
サイクリング

## 2. 運動は1日30～60分、なるべく毎日行うようにしましょう。

（1日の運動は、10分×3回などの小分けにしてもOKです）

## 3. いきなり過度な運動をせずに、徐々に運動の強度を上げていきましょう。

次のような運動は、運動療法には適していません



筋力トレーニング



短距離走



# 運動療法を行う際の注意点

## ウォーミングアップ(準備運動)とクーリングダウン(整理運動)

運動を始める前のウォーミングアップと、終了後のクーリングダウンは忘れずに行いましょう。



## 水分補給



水分はこまめに補給しましょう。特に夏場の脱水症状には気をつけましょう。

## 気温の変化



炎天下での長時間の運動は避けましょう。寒い日には、ネックウォーマーや手袋をして体を冷やさないようにしましょう。

## 体調管理



体調が悪いときは、無理をせずに休みましょう。

## 動悸やめまいなどの症状



激しい動悸やめまい、痛みなどを感じた場合は、すぐに運動を中止しましょう。  
※このようなことが頻繁に起こる場合は、主治医に相談してください。



## 「ウォーキング」のススメ

有酸素運動のなかで代表的な運動がウォーキングです。  
1日30分ぐらいを目標に、まずはゆっくり楽しみながら歩きましょう。  
慣れてきたら、「少しきつい」と感じる程度で歩くとさらに効果的です。

### 服装選びのポイント

動きやすく、体温調整がしやすい服装で歩きましょう。通気性のよいものがおすすめです。夏は日差し対策、冬は防寒をしっかりとしましょう。

### 靴選びのポイント

つま先に余裕があり、きつくないものを選びましょう。底が柔らかくひざなどへの負担が小さいものが良いでしょう。



あごを引き、顔はまっすぐ前を向く

胸を張って背筋は伸ばす

腕はリラックスした状態で前後にリズムカルに大きく振る

ひざは伸ばすように後ろ足でしっかり地面を蹴る

歩幅は大きく、かかとから着地する



## 日常生活の工夫

運動の時間がなかなかとれない方は、普段の生活の動作でエネルギー消費量を上げるように心がけましょう。  
運動は小分けで行っても効果がありますので、日常生活のさまざまな部分で工夫してみてください。

### 階段を使う



エレベーターやエスカレーターではなく、なるべく階段を使いましょう。

1分間行った場合の  
エネルギー消費量のめやす

階段を上る(ゆっくり): 4kcal  
階段を下りる: 3.5kcal

### 通勤時は1駅分歩く



通勤の際に1駅分歩くことも効果的です。また買い物には、車ではなく自転車や徒歩で出かけると良いでしょう。

10分間行った場合の  
エネルギー消費量のめやす

普通歩行: 30kcal  
自転車に乗る: 40kcal

### 家事はこまめに



掃除や洗濯など、家事をこまめに行うことを習慣づけましょう。

10分間行った場合の  
エネルギー消費量のめやす

皿洗い: 18kcal	風呂掃除: 35kcal
洗濯: 20kcal	庭の草むしり: 35kcal
掃除機をかける: 33kcal	



※表示カロリーはすべて60kgの人が行った場合のエネルギー消費量  
厚生労働省: 運動基準・運動指針の改定に関する検討会 報告書(平成25年3月)より算出