

# 運動療法

高血圧の治療を受けられる方へ

有酸素運動を始めましょう  
中面へ

## 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、終わった後のクーリングダウンは忘れずに行いましょう。



### 体調管理

体調が悪いときは、無理をせずに休みましょう。



### 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。



### 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。

## 高血圧における運動療法

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。



## 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。



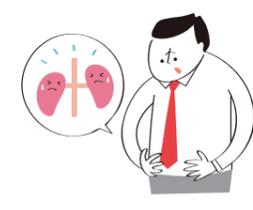
重度の高血圧の方



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

## 運動療法を続けるためのコツ

### 目標を立てる!

「社交ダンスのコンテストに出場する」など、目標を決めるとやりがいや達成感につながります。

### 仲間と一緒に運動を楽しむ!

一緒に運動する仲間がいると励まし合いながら楽しく運動を続けられます。

### 無理をしすぎない!

せっかく運動を始めてもけがをしたり、数回で終わってしまえば意味がありません。毎日「できる範囲で」が継続のポイントです。

高血圧の治療の基本は日常生活の改善です。

「運動療法」というと身構えてしまうかもしれませんが、継続することがなにより大切です。主治医と相談しながら自分に合った方法を見つけ、毎日の運動を習慣にしましょう。

## 運動のポイント

- 酸素を十分に取り入れる「有酸素運動」を行いましょう。
- 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)
- 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

# 主な有酸素運動のエネルギー消費量

60kgの人が30分行った場合のエネルギー消費量



消費エネルギー大

## 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。

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

### たとえばこんな工夫を

※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

#### 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

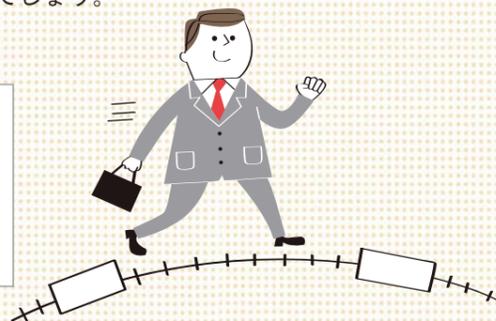


#### 通勤時は1駅分歩く

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

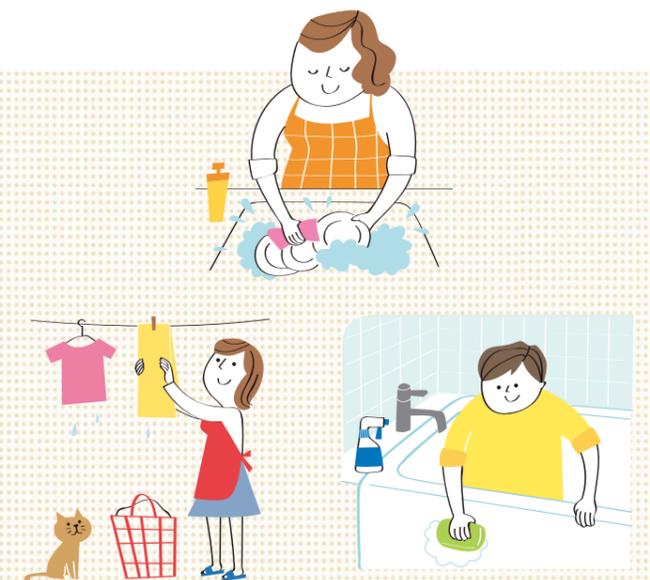


#### 家事はこまめに

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



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