



高血圧患者さん向け情報Webサイト

“すこやかふえ”

すこやかふえ

検索

高血圧の治療を受けられる方へ

運動療法



医療機関名

● 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。

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いていると、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。



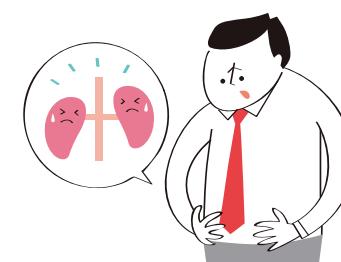
重度の高血圧の方



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

● 酸素を十分に取り入れる「有酸素運動」を行いましょう。

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

- 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

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、終えた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。

代表的な有酸素運動

「ウォーキング」のススメ

有酸素運動の中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、きつくる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。



短時間でできる有酸素運動

「ストレッチ」のススメ

ストレッチは、少しの空いた時間を使って行える手軽な運動です。ほかの有酸素運動と組み合わせて行うことで運動の効果を高められます。また、運動前のウォーミングアップ(準備運動)としてもおすすめです。

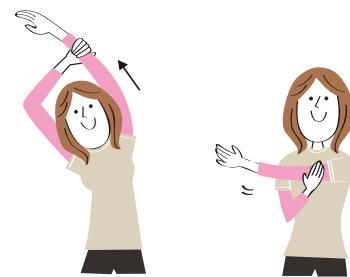
全身のストレッチ

足を肩幅に開き、両手を組んで上にあげ、体側をしっかりと伸ばす。



上半身のストレッチ

肩や腕(腕は二の腕部分を意識して)をしっかり伸ばす。



下半身のストレッチ

アキレス腱とふくらはぎ、太ももの前側と内側をしっかり伸ばす。つま先とかかとは上げずに床についたまま行う。



ストレッチを効果的に行うポイント

- ポイント1 ひとつひとつの動作はゆっくりと
- ポイント2 動かしている筋肉を意識して
- ポイント3 呼吸をしながら伸ばし、20~30秒静止する

主な有酸素運動のエネルギー消費量

ウォーキング以外にも様々な有酸素運動があります。いろいろな運動のエネルギー消費量をチェックして、好きな運動や仲間と一緒にできる運動など、自分に合った運動習慣を見つめましょう。

60kgの人が30分行った場合のエネルギー消費量

ヨガ

75kcal



ゴルフ
(手引きカート)

105kcal



ラジオ体操第1
120kcal



社交ダンス
90kcal



全身を使ったテレビゲーム
(スポーツ・ダンス)
114kcal



水中歩行
135kcal

ウォーキング
(速歩)

150kcal



ジョギング
(ゆっくり)

180kcal



水泳
(ふつうの速さでクロール)
249kcal



水泳
(ゆっくり平泳ぎ)
159kcal



エアロビクス
219kcal



サイクリング
(約20km/時)
240kcal

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。

無理をしそうない！

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

消費エネルギー大

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

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。

たとえばこんな工夫を



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

| | |
|--------------|---------|
| 階段を上がる(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、家事をこまめに行な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 |



※表示カロリーはすべて60kgの人に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

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。