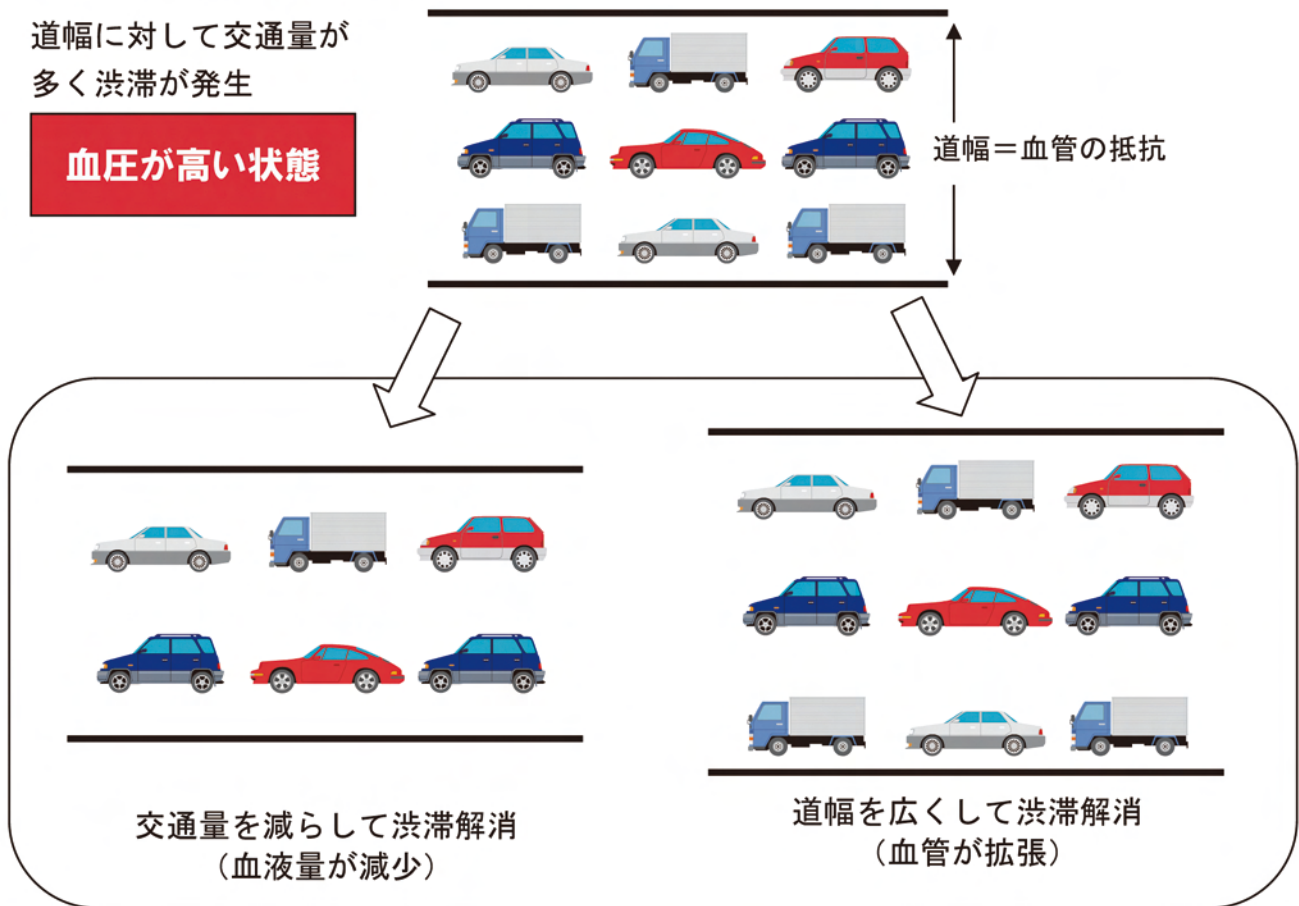


血圧を改善する運動

なぜ運動すると血圧が下がるの？

血圧の高い状態を交通渋滞に例えると、血管を流れる「血液量」は「交通量」、「血管抵抗」は「道幅」に置き換えることができます。血圧には複雑な調節機構がありますが、この2つの要素から決まるといえます。道幅の限界を超えて大量の交通量が流れ込み、渋滞している状態が高血圧です。



運動効果で血圧が改善



塩分が適度に排出されないと、体は適正な濃度を保つために水分をため込み、血液量（交通量）が増えてしまい血圧は上がります（渋滞発生）。運動は尿中への塩分排出を促進します。そのため体内の水分も排出され、心臓から送り出される血液量（交通量）が減少し、高血圧（渋滞）が緩和されます。

血管抵抗（道幅）をコントロールしているのは交感神経です。ストレス状態が長く続くと、交感神経が刺激され、その働きで血管抵抗は上昇します（道幅が狭くなり渋滞発生）。運動することにより体内で交感神経を鎮静化する物質（「薬」のようなもの）が作られ、血管抵抗（道幅）は改善され高血圧（渋滞）は緩和されます。運動で気分をリフレッシュするのも同様の効果があります。

どのような運動がよいのでしょうか

🏠 おすすめはウォーキング

特別な準備がなく始められ、速度による運動強度の調節がしやすいウォーキングがお勧めです。歩行の動作は下半身を繰り返し運動することにより、血液循環を促す効果があります。同様の効果が得られるものとして軽いジョギング、サイクリング、水泳などがあります。これらの運動は長期に継続することで血圧を下げる効果が確かめられています。



どの程度行えば効果的でしょうか

🏠 血圧を下げるには、最適な運動の強さがあります

- 運動中に汗はかいても、息が上がらず笑顔を保てるような「ニコニコペース」で運動することが大切です。この強度での運動なら疲労の蓄積はなく毎日続けられ、最良の効果を得ることができます。また、体脂肪の消費効率もよく、体力も向上する理想的な運動強度です。
- 1回に30～60分の運動が理想的です。ただし、いきなり30分は難しいので、まずは5分からでも大丈夫です。はじめは効果ばかり気にせず、まずは身体を動かす爽快感を感じましょう。
- 頻度は1日おき、または週3回くらいから始めましょう。週1回では効果が持続しません。時間をうまく調整して運動する機会を作りましょう。もちろん毎日でもOKですが、負担にならない範囲で行いましょう。
- 早朝の時間帯は血圧が高くなりやすく、病気を引き起こす危険があります。できれば別の時間帯に運動するようにしましょう。
- 寒冷刺激は血圧を上昇させます。冬期間の運動は暖かい時間を選び、防寒対策と準備運動を入念に行いましょう。



こんな運動はやめましょう



息を止める



腕を上げ続ける



激しい動き



緊張や興奮する運動

このような運動をすると血圧は著しく上がります。どんな運動でも血圧は上がりますが、適切な強度であれば大きな上昇にはなりません。安全で効果的な運動をするためには忘れないでください。

【注 意】

高血圧、心臓病、糖尿病、喘息、関節症などがある人は、運動を始める前に医師と相談してください