

軽い握力トレーニングで 血圧が下がります!



高血圧は日本人の脳・心臓疾患の最大の危険因子であり、血圧を下げるための非薬物療法(薬を使わない治療法)として握力トレーニングが有効であると報告されています。*

以前、当施設でも高血圧の方を対象に最大握力30%のハンドグリップ負荷で8週間の握力トレーニングを行ったところ、家庭血圧を下げる効果があることがわかりました。***

また、この降圧効果は握力トレーニングを中止しても約8週間持続しましたが、降圧の程度は弱くなることもわかりました。

握力トレーニングは場所や天候に左右されず、忙しい勤労者や、足腰に痛みや障害がある方などにも幅広く実施できる簡単な運動ですが、血圧コントロールのためには長く継続して行うことが大切です。

* Cornelissen VA, et al. Hypertension. 2011

*** Nemoto Y, et al. Internal Med. 2021

運動を長く継続して行うために
ハンドグリップ負荷をさらに軽くしてみると??

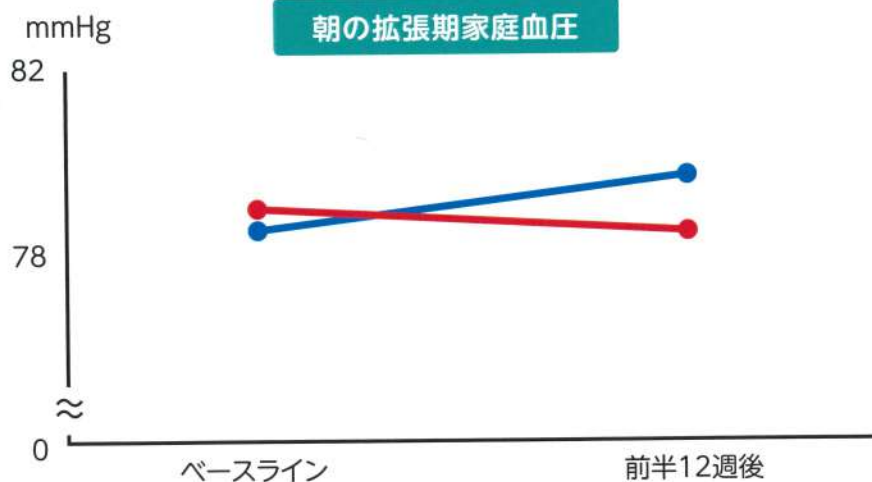
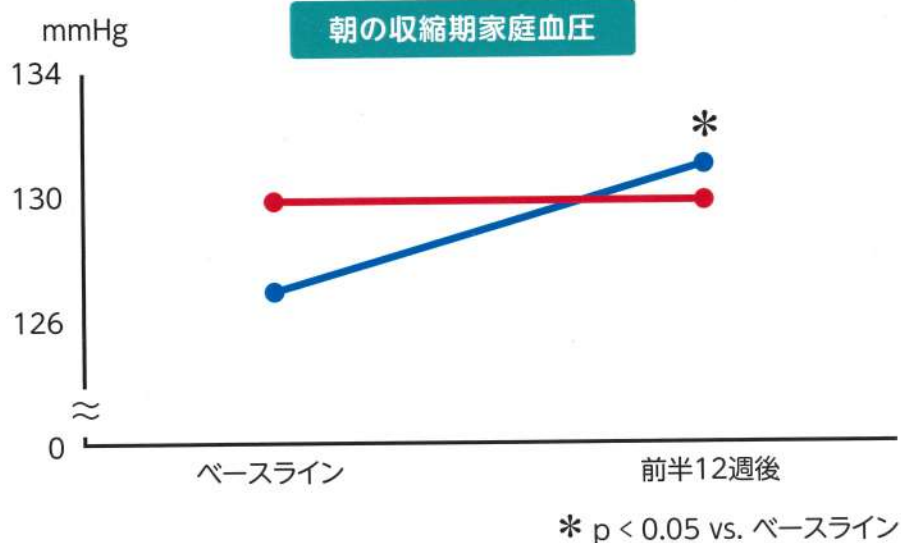
我々は、高血圧(朝の家庭血圧の5日間の平均値が125/75mmHg以上、または診察室血圧が130/80mmHg以上)の方60名を対象に、最大握力15%の低負荷の握力トレーニングを実施する群(介入群)と、実施しない群(対照群)に分けて、家庭血圧を下げる効果を24週間比較しました。

介入群 … 前半12週間、握力トレーニングを実施する
後半12週間、握力トレーニングを実施しない

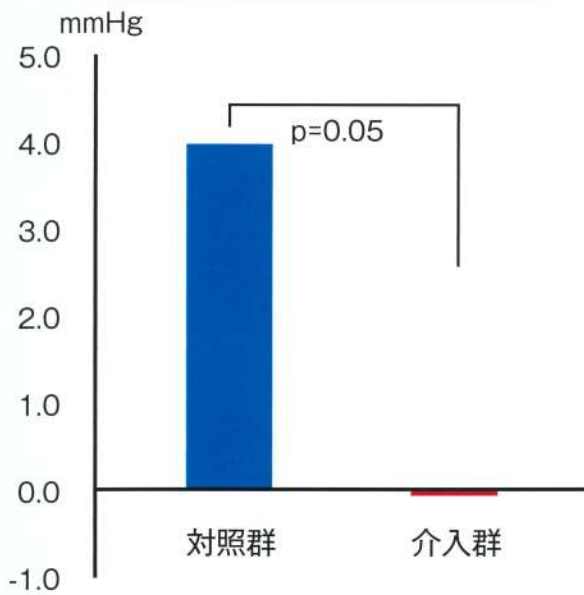
対照群 … 24週間、握力トレーニングを実施しない

その結果

対照群 ————
介入群 ————

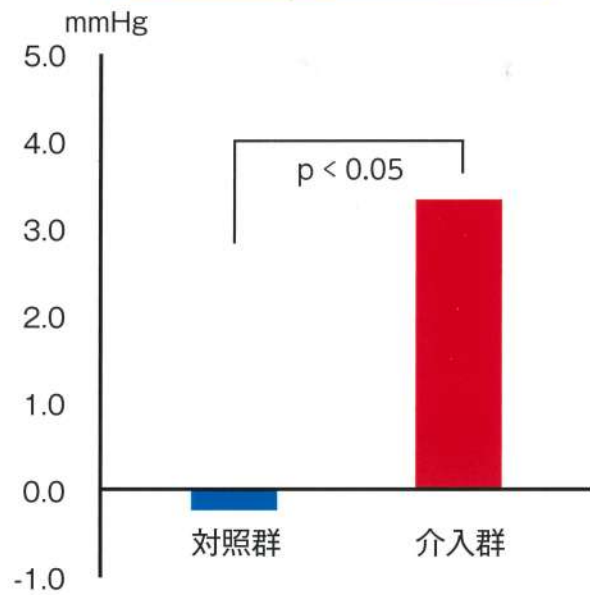


ベースラインから前半12週後の朝の収縮期家庭血圧の変化量



握力トレーニングにより、朝の収縮期家庭血圧の上昇を約4mmHg抑えることができました。

握力トレーニング中止12週後の朝の収縮期家庭血圧の変化量



握力トレーニングを中止すると、12週間後には家庭血圧が有意に上昇し、降圧効果が完全に消失しました。

Nemoto Y, et al. Hypertens Res. 2024より作図 (<https://doi.org/10.1038/s41440-024-01961-8>)

本研究結果のまとめ



- 握力トレーニングを12週間実施すると、実施しなかった群に比べて家庭血圧の上昇を約4mmHg抑えることができる。
- 握力トレーニングを中止すると、12週間後には降圧効果が完全に消失する。

上記のことが明らかになりました。低負荷であっても、握力トレーニングを行うと家庭血圧を下げる効果が期待できますが、運動を中止するとその効果は消失します。本研究の結果から、運動継続の重要性が改めて示されました。

脳・心臓疾患を予防するためには、厳格な血圧コントロールが望まれます。高血圧患者の治療目標血圧は、75歳未満で130/80mmHg、75歳以上で140/90mmHg未満です。目標まであと数mmHg足りない方は、ぜひこの軽い握力トレーニングを継続してみましょう。

Let's try!

握カトレーニング

まずは自分の握力の15%に相当する強度のハンドグリップを準備します。

① 立った姿勢で右手にハンドグリップを持ち、2分間握り続ける。



② 手を開いて力を抜き、1分間休む。



③ ハンドグリップを左手に持ち替え、2分間握り続ける。



④ 手を開いて力を抜き、1分間休む。



①～④までを1セットとして、4セット連続して実施します。

ポイント



- 途中で中断せずに4セット続けて実施する
- 1分間の休息時間を必ずとる
- 実施する回数は3回/週以上、できる方は毎日でもOK!
- 自分の好きな時間に実施してOK!

メリット



- 足や腰が痛くて運動できない人でも安全にできる
- 天候や場所に関係なく自分の好きな時間にできる

軽い握カトレーニングは
忙しい勤労者にもお勧めの運動です

