



KUMASOU

訪問リハビリ科

5月号



社会医療法人 熊谷総合病院

理学療法士  
担当：訪問リハビリ

伊藤 希

# “高血圧”

血圧でお困りの方はいらっしゃいませんか？

現在、日本において高血圧の方は約4300万人いると推定され、その中でも適切に血圧コントロールされているのはわずか1200万人程度と言われています。高血圧を治療せずに放置しておく、20年以内になんらかの疾患を発症する可能性が高いと言われています。

今回は適切に血圧をコントロールするために、日常生活の中でどんなことに気を付けたら良いのかご紹介していきます。

日常生活の中で  
血圧が上がるのはこんな時！

重いものを  
持ち上げる、支える

筋肉を使う、息を止めるような動作は血圧が上がります。息を吐きながら動作を行うように心がけましょう。

入浴時  
(急激な温度変化によるもの)

急激な温度変化にて、血管が収縮し血圧が上がります。なるべく温度差が少ないように暖房をつけて浴室を温かくしておくなどの工夫をしましょう。

排泄時、排尿をがまん  
している時

力んだりする際に血圧が上がります。また、排泄後は血圧が逆に下がるため意識消失などのリスクもあります。他にも、睡眠不足・アルコールの多量摂取・喫煙・ストレスなどが挙げられます。

血圧を下げるためには??

高血圧の治療は  
運動療法  
+食事療法を  
基本とした  
生活習慣の  
改善を試み、  
それでも  
改善されない  
場合は  
薬物療法が  
適応となります。  
今回は  
運動療法に  
ついて  
お伝えします。

高血圧治療ガイドラインより、有酸素運動や筋トレによって血管内皮機能が改善し、収縮期血圧2-5mmHg、収縮期血圧1-4mmHgの低下が期待されるとの研究結果が報告されています。

- 運動強度 自覚的に「ややきつい」程度（軽く汗ばむくらい）
- 頻度 週2日以上の有酸素運動を細かく分けても良いので1日合計40分以上行うと◎  
また、有酸素運動にプラスして軽めの筋トレやストレッチを行うとより効果的！
- おすすめの運動
  - ・有酸素運動（ウォーキング・自転車・水中運動など）
  - ・筋トレ（スクワット・踵上げなど）
  - ・ストレッチ（肩回し・アキレス腱伸ばしなど）

ですが、これを毎日続けるのはなかなか難しいですね、、、

まずは【運動】にとらわれず、家事（掃除・洗濯などを続けて行う）、自転車・徒歩で買い物に行く、ラジオ体操をする、などの日常生活の中での活動量を増やしていくことから始めてみましょう!!

