

高血圧と運動

1. 高血圧とは

高血圧とは、血液が血管内を流れる際の圧力が慢性的に高くなり、心血管系への負担が大きくなる状態です。日本高血圧学会の診断基準では、収縮期血圧が 140mmHg 以上または拡張期血圧が 90mmHg 以上の場合を高血圧としています。高血圧を放置すると、脳卒中や心筋梗塞など重大な病気を引き起こすリスクが高まります。日本では 2024 年現在、約 4300 万人が高血圧と推定されており、40 歳以上の約 2 人に 1 人が該当します。高血圧は自覚症状が乏しいため「サイレントキラー」とも呼ばれ、定期的な血圧測定と予防が重要です。

2. 高血圧の種類と原因

高血圧は、原因により「本態性高血圧」と「二次性高血圧」の 2 種類に分類されます。本態性高血圧は、遺伝的要因や生活習慣（塩分の過剰摂取、肥満、運動不足、ストレスなど）が複合的に関与し、全高血圧患者の約 90% を占めます。一方、二次性高血圧は、腎臓や内分泌系の疾患など明確な原因が存在し、全体の約 10% を占めます。

3. 高血圧の治療方法

高血圧の治療は、生活習慣の改善と薬物療法の二本柱で進められます。生活習慣の改善には、減塩（1 日 6g 未満を目標）、適度な運動、節酒、体重管理などが含まれます。これらの取り組みで血圧が十分に下がらない場合、降圧薬の使用が検討されます。

4. 健康運動プログラムが高血圧に与える効果

健康運動プログラムは、高血圧の予防と改善に有効であり、適切な運動を継続することで血圧の低下が期待できます。具体的には、習慣的な運動の継続により収縮期血圧が約 2~5mmHg、拡張期血圧が約 1~4mmHg 低下するとの報告があります。

運動により血管の拡張機能が向上し、血液循環が改善されることが主な要因とされています。さらに、運動は脂質や糖の代謝を改善し、インスリン感受性を高める効果もあります。これにより、糖尿病や脂質異常症の予防・改善にも寄与し、総合的な心血管リスクの低減が期待できます。加えて、適度な運動はストレスの軽減や精神的健康の向上にもつながり、生活の質を高める効果もあります。

5. 高血圧に効果的な運動

高血圧の予防・改善には、主に有酸素運動が効果的です。ウォーキングやジョギング、水泳、サイクリングなどの有酸素運動は、心肺機能を向上させ、血圧の低下に寄与します。また、ストレッチが血圧に与える影響の研究についても近年注目されています。ス

トレッチは筋肉や血管の柔軟性を高め、血圧の管理にいい影響を与えるのではないかとされています。これらの運動を日常生活に取り入れることで、高血圧の予防・改善が期待できます。

筋力トレーニング単体では明らかな降圧効果は期待できませんが、筋力トレーニングは有酸素運動と併用することでフレイル予防や生活の質の向上に寄与するため、運動に慣れてきた方には低強度の筋力トレーニングを取り入れることをお勧めします。スクワットや軽いダンベルを用いた運動など、無理のない範囲で行いましょう。

6. 健康運動プログラムの実践方法

健康運動プログラムは高血圧の予防改善に効果的で、以下の方法で実践できます。

- (1) ウォーキング、ジョギング、水泳、サイクリングなどの有酸素運動は、心肺機能を向上させ、血圧の低下に寄与します。週に 150 分程度の楽だと感じる程度の有酸素運動が推奨されています。
- (2) 筋力トレーニングは、筋肉量を増やし、基礎代謝を高めることで、血圧のコントロールに役立ちます。スクワットや腕立て伏せなどの自重運動や、軽いダンベルを使用した運動が適しています。ただし、過度な負荷は避け、適切な強度で行うことが重要です。
- (3) 運動は定期的に行うことが勧められており、毎日 30 分程度以上、または週 180 分以上の運動が目安とされています。血圧は一時的な運動の直後から低下し、その効果が持続するため、継続的な運動が重要です。

7. 健康運動プログラム実践時の注意事項

以下の注意事項を守りながら健康運動プログラムを実践することで、高血圧の改善に効果的な取り組みが可能となります。

- (1) 高強度の運動は血圧を急激に上昇させる可能性があるため、避けましょう。適度な強度（心拍数が 100～120 拍/分を超えない程度）の有酸素運動が推奨されます。
- (2) 運動中に息を止めると血圧が上昇しやすくなります。特に筋力トレーニング時には、呼吸を意識し、息を止めないように心掛けましょう。
- (3) 寒冷な環境では血管が収縮し、血圧が上がりやすくなります。寒い季節や場所での運動時には、十分なウォーミングアップと適切な防寒対策を行い、体を冷やさないよう注意してください。
- (4) 運動中の脱水は血液の粘度を高め、血圧に影響を与える可能性があります。適度な水分補給を心掛け、特に高血圧の方は塩分や糖分の少ない飲料（水や麦茶など）を選ぶと良いでしょう。
- (5) 運動中に収縮期血圧が 200mmHg、拡張期血圧が 105mmHg を持続的に超える場合は、運動を中止し、医師に相談してください。

(6) 運動を開始する前には、必ず医師や運動の専門家と相談し、自身の健康状態や体力に合った運動プログラムを作成してもらいましょう。

8. セントラルスポーツオリジナルプログラムの活用

高血圧の健康運動プログラムでは運動強度が高くなりすぎない範囲で運動量を確保することが重要ですが、当社のスタジオレッスンは研究所にて運動量やエネルギー消費量、運動強度の測定を行っており、健康運動プログラムに楽しく取組むにあたり是非ご活用いただきたいと思います。

また、当社では病気やケガの予防、健康的なカラダづくりをサポートすることを目的としたレッスンであるメディカルフィットネスシリーズを提供しております。本シリーズの一つである「メディカルフィットネス/高血圧改善ストレッチ」のレッスンは全身のストレッチを行い高血圧の改善と体の柔軟性の向上を目指す内容となっており、これから運動を始める方でも参加しやすいプログラムとなっております。

※詳細はこちら：https://www.central.co.jp/program/medical_fitness/index.html



9. 参考文献

- 高血圧の人を対象とした運動プログラム(厚生労働省)
- 高血圧の健康運動プログラムとは(健康長寿ネット)
- 高血圧治療ガイドライン 2019(日本高血圧学会)
- 高血圧症を改善するための運動 _ e-ヘルスネット (厚生労働省)