

高血圧の予防・改善におすすめ

「バスキュラー ストレッチング」

日本人の40～50歳代の3人に1人、60歳以上の2人に1人が高血圧であると言われています。日本人の”国民病”とも言える「高血圧」は様々な要因で引き起こされますが、日々の生活習慣が大きく関わっています。「運動不足」もその一つであり、血管の機能を低下させ、動脈硬化や心血管疾患の危険因子になるとされています。そこで生活の中に運動を習慣化させることがとても大切になります。表1に示したように実施する運動の種類によって血管に対する効果が異なることがわかっています。

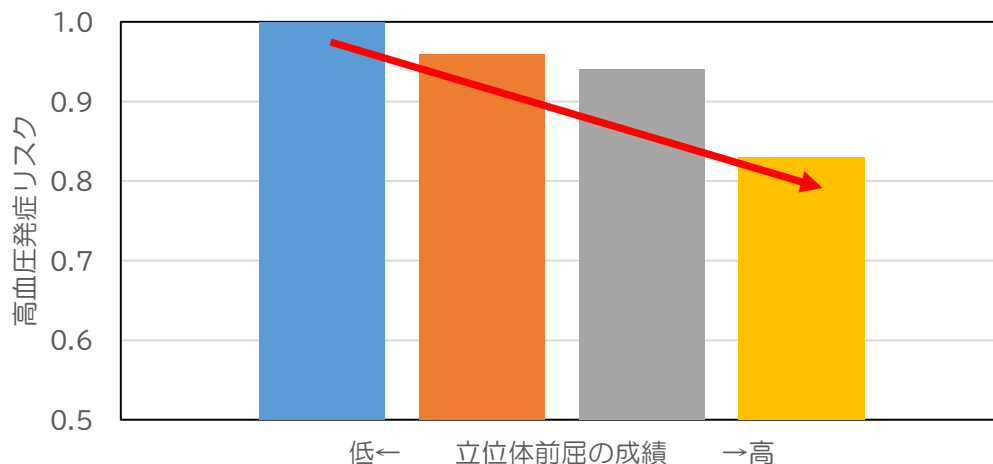
運動の種類	推奨度	効果
有酸素運動	◎	動脈硬化を低下させる
ストレッチング	○	動脈硬化を軽減し、血管内皮細胞を活性化
レジスタンス運動	△	動脈硬化を低下させない（変化しない）

表1 運動の種類と血管に対する期待できる効果

ここで注目したいのが、ストレッチングが血管内皮細胞を活性化し、動脈硬化リスクを軽減するという点です。“血管内皮細胞”は、血管の健康状態を維持するのに重要な役割を果たしており、2009年にアメリカの生理学雑誌に体の柔軟性と動脈の硬さの関連についての論文が発表された頃から盛んに研究がおこなわれるようになりました。

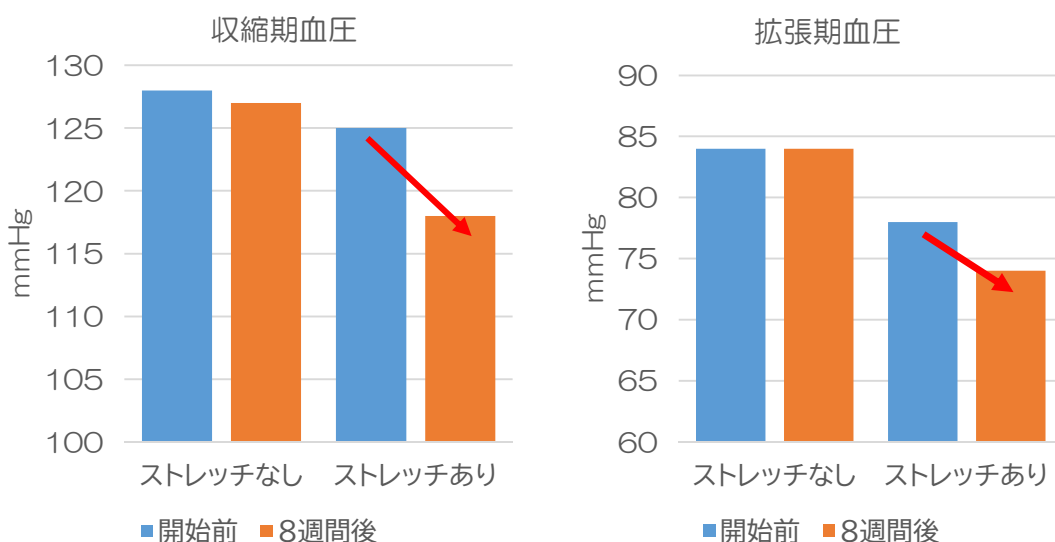
図1は、日本において約23,000人を5年間追跡した体の柔軟性と高血圧発症との関係を調査した大規模集団研究の結果です。体の柔軟性と高血圧発症との関係は、運動習慣や体格とは関係なく、柔軟性が高い人ほど高血圧発症リスクが低いという結果が示されています。

図1 柔軟性レベルに応じた高血圧発症の危険率



また図2は中高齢者に8週間ストレッチ運動をさせ、血圧値の変化を観察した結果です。ストレッチ運動により血管内皮機能が改善され、結果として動脈硬化が大幅に改善し収縮期血圧、拡張期血圧ともに数値が低下していることを示しています。

図2 ストレッチ運動実施状況による血圧値の変化



A Wong 5 2014年より抜粋作図

以上のような結果も踏まえ、高血圧予防・改善が期待できる運動としてお勧めしたいのが「バスキュラー・ストレッチング」です。バスキュラー (vascular) は、「血管の」という意味があり、バスキュラー・ストレッチングは文字通り「血管の柔軟性」を向上させることにより、血管内皮細胞を活性化させ、動脈硬化を改善することを狙いとしています。

血管を伸ばす?と少し違和感があるかもしれませんが、人間の体内に張り巡らされた動脈周辺の筋肉をストレッチすることで、動脈の伸展性が改善し高血圧の予防・改善が期待できます。普段何気なく行っているストレッチングを伸ばしている部位に意識を集中し、20~30秒間程度少し張りを感じるぐらいの強度で行うとより効果を実感できると思います。

【高血圧予防・改善のためのおすすめのストレッチング】

- 頸部 (くび) のストレッチ…内・外頸動脈・鎖骨下動脈
- 体側のストレッチ…腋動脈 (わきの下)
- 上腕三頭筋のストレッチ…上腕動脈
- 前腕のストレッチ…尺骨動脈、橈骨動脈
- ふともも前側付け根のストレッチ…大腿動脈
- ハムストリングスのストレッチ…膝窩動脈
- ふくらはぎのストレッチ…後脛骨動脈
- 足の指先のストレッチ…足背動脈
- お尻とふともも裏側のストレッチ…大腿動脈

【参考文献】 1) Yosuke Yamato.2018