

普段の生活でできる 高血圧にならないための 予防法 その2

高血圧の予防のため、日常生活で気をつけることについて2回にわたりお伝えしています。今回は食生活の見直しについてお話ししますが、今回は生活習慣についてお話しします。

運動習慣をつける

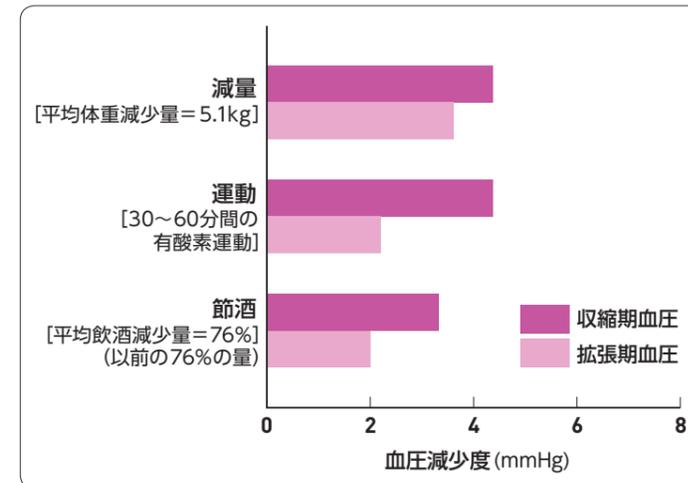
運動をすると、ホルモンや神経が作用し、血圧を下げる効果がみられることがわかっています。

特に、酸素を使って体の中の糖分や脂肪分を分解しエネルギーとして使う「有酸素運動」がよいとされています。散歩やジョギング、水泳、テニスなどが好ましく、逆に、重量挙げや短距離走のような無酸素運動はあまり適していません。

運動は、可能であれば毎日行うのが理想ですが、まずは2日に1回程度から始めましょう。毎日30分ほど散歩するだけでも、血圧に違いが現れます。



生活習慣の修正でどれくらい血圧が下がるのでしょうか？



参考：「高血圧治療ガイドライン2009」

運動と降圧の関係

高血圧の改善のために、毎日30分以上の有酸素運動が勧められますが、グラフでは、約30～60分間の有酸素運動を続けることにより、収縮期血圧では約4mmHg、拡張期血圧では約2mmHg程度の降圧効果が認められています。

減量と降圧の関係

4～5kg程度の減量により降圧効果が現れるとされていますが、グラフをみると、平均5.1kgで収縮期血圧、拡張期血圧ともに約4mmHg程度下がることが示されています。降圧のために、まずは5kg程度の減量を目標とするのがよいですが、急激な減量は危険なので、長期的計画のもと、無理のない範囲で行う必要があります。

※個人差はありますが、運動については少なくとも12週間程度、節酒については8週間程度の継続で効果が現れる傾向が見られます。

体重を減らす

肥満は、高血圧だけでなく糖尿病や高コレステロール血症の頻度も高くなり、狭心症や心筋梗塞が発生するリスクが高くなります。

減量し、やせることで血圧が下がることが知られていますから、1日の摂取カロリーを見直したり、体を動かす習慣を身につけるようにしましょう。

飲酒を控える

お酒をたくさん飲むと、血圧が下がりにくいことがわかっています。少ない量の飲酒習慣は健康に良いといわれていますが、節酒は必要です。

1日あたり、日本酒1合程度に抑えましょう。ビール中瓶1本、ワイングラス2杯、焼酎半合弱、ウイスキー・ブランデーダブル1杯程度が目安となり、女性の場合はさらにその半量となります。

また、週1日程度、休肝日をつくることも大切です。



禁煙する

タバコは交感神経系を興奮させ、血圧を上げます。そのほか、脳卒中や心筋梗塞、がんが発生するリスクとなりますし、良いことは何もありません。喫煙している方はやめる努力をしましょう。



ストレスを溜めない

心理的の重圧や精神的負担、過度の肉体的負担がかかる時、一時的に血圧が上がります。しかし現代社会では、まったくストレスを受けない生活を送ることは難しいです。ですから、気持ちを切り替えたり、ストレスをうまく発散できるように工夫しましょう。



教えて！ 河合先生

Q 高血圧なのに、運動しても大丈夫なの？



A 人は運動をすると、負荷がかかるためにその間は血圧が高くなりますが、よほど激しい運動でない限り、制限する必要はありません。

今まで運動習慣のなかった人が突然激しい運動をすると、体への負担が大きく逆に健康を害してしまう可能性があるため、まずはウォーキングやサイクリングなど、軽いものから初めて徐々に負荷をかけていくようにしましょう。無理のない範囲で運動習慣を身につけることが大切です。

また、高血圧で治療をされている方は、必ず医師に相談してから運動を始めるようにしましょう。



★次回は「二次性高血圧について」をお話しします。



順天堂医院
河合 夕紀

プロフィール

埼玉県出身
獨協医科大学医学部卒
順天堂医院初期臨床研修了
順天堂医院 循環器内科
日本内科学会認定医