

お薬を飲まずに血圧を下げる方法

① 運動



名古屋市立大学医学部附属東部医療センター 循環器内科

山下 純世



運動すると血圧は下がるの？

はい、下がります！

運動療法により

上の血圧は、2～5mmHg

下の血圧は、1～4mmHg

下がるのが期待できます。



運動すると、血圧以外にも良いことがある？

体重・体脂肪・腹囲の減少

糖尿病の予防

悪玉コレステロールや中性脂肪の減少

フレイルの予防

メンタルヘルス不調の予防

認知症の予防

など

メリットがたくさんあります。



体重が減ると、血圧も下がる！

5.1 kg減量すると

上の血圧は 4.44 mmHg

下の血圧は 3.57 mmHg

下がると報告されています。



どんな運動がいいの？

速歩

ステップ運動（踏み台昇降）

スロージョギング

ランニング



のような有酸素持久性動的運動がおすすめ！

緩急をつけるとカロリー消費にも有効です。

どれくらい運動すればいい？



『ややきつい』と感じる程度の

運動強度で

定期的に（できれば毎日）

1回10分以上、1日合計40分以上

運動できるとよいですね！



高血圧と言われたが、運動しても大丈夫？

病院の血圧が 上で180 あるいは 下で110

自宅の血圧が 上で160 あるいは 下で100

を超えている場合には、

いきなり運動するのは危険です。

血圧が下がってから運動しましょう。



心臓病や脳卒中で病院にかかっている場合は？

狭心症や心筋梗塞、心筋症、心不全

脳出血、脳梗塞、くも膜下出血

などの診断を受けている場合には

運動を始める前に

かかりつけ医に相談しましょう！



日々の運動を続けて

体重も減り

血圧のお薬を減らすことができる

患者さんも実際にいらっしゃいます。

家族や職場の仲間と一緒に

楽しく運動できると いいですね！

