

## 運動する時の注意点？

### ①準備運動と整理体操の実施

少なくとも5分以上は行うことが重要です。

### ②息をこらえて運動しない！

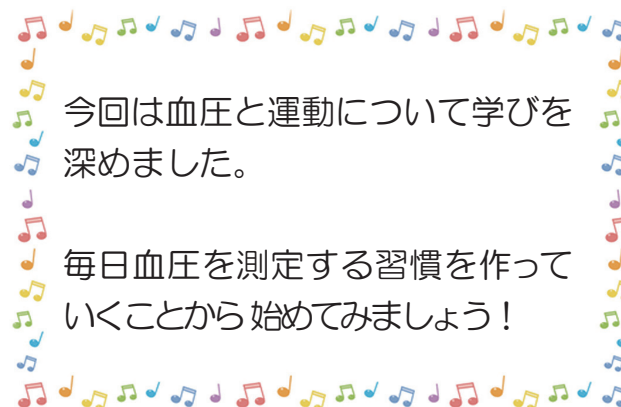
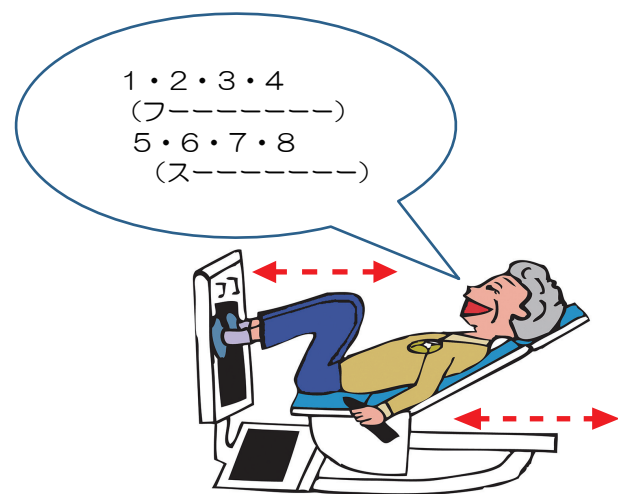
息をこらえない方法として、呼吸に合わせて運動することや数を数えながら運動する方法（声を出すことで自然と呼吸を促す意味）があります。息こらえをしてしまう場合は負荷が強すぎる可能性があります。

### ③ゆっくり運動する

低強度であってもゆっくりと運動することで筋力も向上しやすく、血圧も上がりにくい！

### ④早朝の運動を避ける！

早朝は血圧が高くなりやすいので早朝の運動は控えましょう。また、冬の寒い時期や夏の猛暑時期は時間帯を選んで運動をしましょう。



船橋市リハビリセンター案内図



### お問い合わせ

船橋市リハビリセンター  
総合相談窓口まで  
〒274-0822  
船橋市飯山満町2丁目519番地3  
TEL: 047-468-2001  
<http://www.funabashi-rehacen.com>



## 血圧と運動のこと

## 血圧の正しい測り方は？ 運動する時の注意点は？



K. Torii

## 血圧とは？

心臓から送り出された血液が血管の壁を押す力のことです。心臓から血液が送り出される時の最も高い血圧を収縮期血圧、心臓に戻ってくる時の最も低い血圧を拡張期血圧といい、収縮期血圧 / 拡張期血圧 mmHg で表されます。

血圧は血液の量と血管の硬さに左右されます。昔から「人は血管とともに老いる」といわれ、年齢とともに血管が硬くなりますので、注意が必要です！

### 治療による目標血圧値（成人血圧、単位は mmHg）

|                           | 診察室血圧                          | 家庭血圧        |
|---------------------------|--------------------------------|-------------|
| 若年者、中年者、<br>前期高齢者（～74 歳）  | 140 / 90 未満                    | 135 / 85 未満 |
| 後期高齢者（75 歳以上）             | 150 / 90 未満<br>（様子を見ながら下げられれば） | 145 / 85 未満 |
| 糖尿病患者、タンパク尿の<br>ある慢性腎臓病患者 | 140 / 90 未満                    | 135 / 85 未満 |
| 脳血管障害患者<br>冠動脈疾患患者        | 130 / 80 未満                    | 125 / 75 未満 |
|                           | 140 / 90 未満                    | 135 / 85 未満 |

（高血圧の基準は、家庭血圧では 5mmHg 低い値を目安にします。）

## 高血圧は何が悪い？

血管の壁は本来弾力性がありますが、高血圧状態が続くと血管は張りつめた状態におかれ、次第に厚く・硬くなり、動脈硬化が進行します。高血圧は“サイレントキラー”といわれるように自覚症状がほとんどないため、放置されやすく、脳出血や狭心症・心筋梗塞・心不全・腎不全など重篤な疾患になって、初めて気づくこともあります。

高血圧はありふれた病気ですが、さまざまな病気の危険因子となります。

## 血圧の正しい測り方

診察室など医療機関で測定する血圧の数値よりも家庭で測定する“家庭血圧”を重要視するようになってきました。正しい測定の仕方は図の通りで、左右どちらでも構いませんが血圧が高い方の腕を採用し、同じ腕、同じ時間帯、同じ場所で測り確認していくことが重要です。

麻痺側やケガ・手術した腕では血圧を正確に測定できない場合があるため、避けましょう。



### 家庭血圧の測定方法

|                          |                                             |
|--------------------------|---------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 朝と夜に測定します<br><br>朝：起床後 1 時間以内、朝食前<br>夜：就寝直前 |
| <input type="checkbox"/> | トイレを済ませて 1～2 分椅子に座ってから測定します                 |
| <input type="checkbox"/> | 1 機会に原則 2 回測定し平均値を記録します                     |
| <input type="checkbox"/> | 週に 5 日以上測定し記録しておきましょう                       |

（日本高血圧学会より）

## 運動の適応と血圧

生活習慣の修正の一つとして、運動が推奨されますが、運動をすると、心臓に負荷がかかりますので、高血圧学会・循環器学会では安静時血圧が **160/95mmHg 未満**の方で、心臓血管病のない方を運動の適応としています。

特に高齢者では特に事前のメディカルチェックが必須です。状態に応じて運動制限や運動内容などの処方・調整を考える必要があります。

## 運動の強さはどの程度が良い？

| ＜運動時の脈拍の基準＞                  |
|------------------------------|
| ・ 上限：120 回 / 分として越えないように     |
| ・ 目標：[138-(年齢÷2)] となるように運動する |
| ・ 自覚：「少し楽」～「ややきつい」程度の運動      |
| ・ 会話しながら出来る強度                |

運動強度が強すぎると、運動中の血圧が上昇し危険です。運動中の具体的な指標として、脈拍を用いると分かりやすいと思います（不整脈疾患や降圧薬としてベータ（β）遮断薬を用いている人を除く）。

脈拍の測定の仕方は、右図のように 3 本の指を並べて軽く触れるように当てます。



トントントンという拍動の数を数えます。簡便に測定するには 10 秒や 15 秒間の拍数を 1 分間に換算しても良いと思います。