

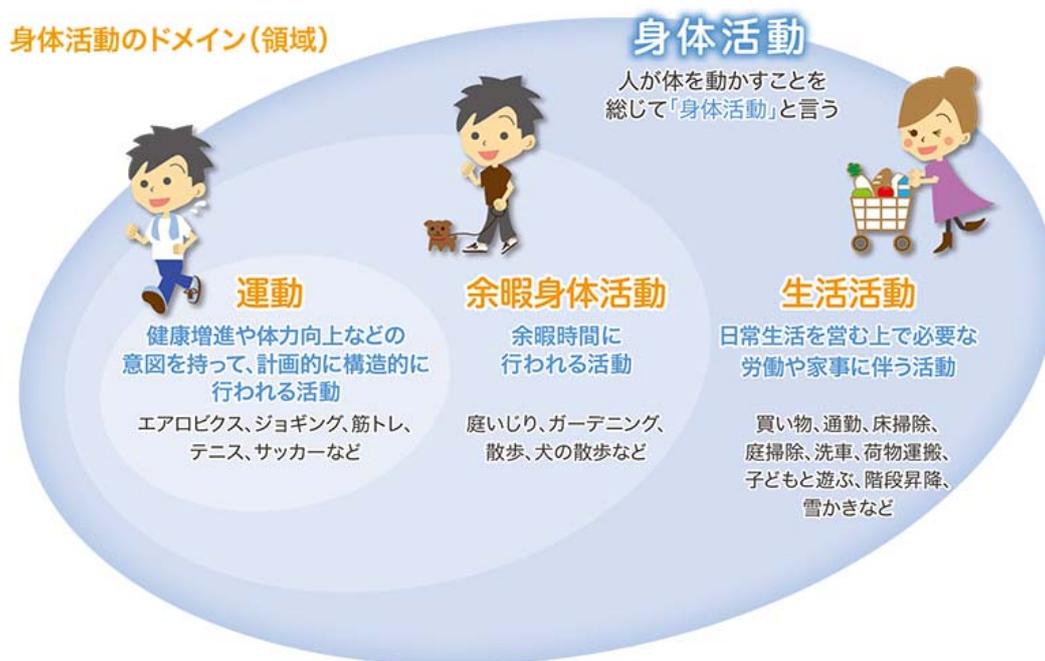
身体活動には、血圧に良いものと悪いものがある。有効な身体活動を継続的に
行うことが基本。

国立健康・栄養研究所 健康増進研究部長 宮地 元彦先生

高血圧の原因になる生活習慣としては、過剰な食塩摂取、偏った食事、過度
のアルコール摂取などとともに、身体活動不足もその一つに挙げられます。

身体活動イコール体を動かすこと

私たちが体を動かすことを総じて身体活動と定義されていますが、この身体
活動は、下図のように運動を含む3つの構成要素から成り立っています。運動、
余暇身体活動、生活活動のいずれでも良いので、十分に増やすことで高血圧を
予防、改善することができます。



また、これらの身体活動は種類と強度で分類することができます。

種類では、軽く息がハアハアと弾む有酸素性とアツという間に大きな力を出
して終わってしまうような無酸素性、持久的と瞬発的、動的と静的に分かれ、
強度では、立っているだけの低強度、歩く、自転車に乗る・階段を降りるなど
の中強度、走る、水泳、階段を昇る、荷物を運ぶなどの高強度に分かれます。

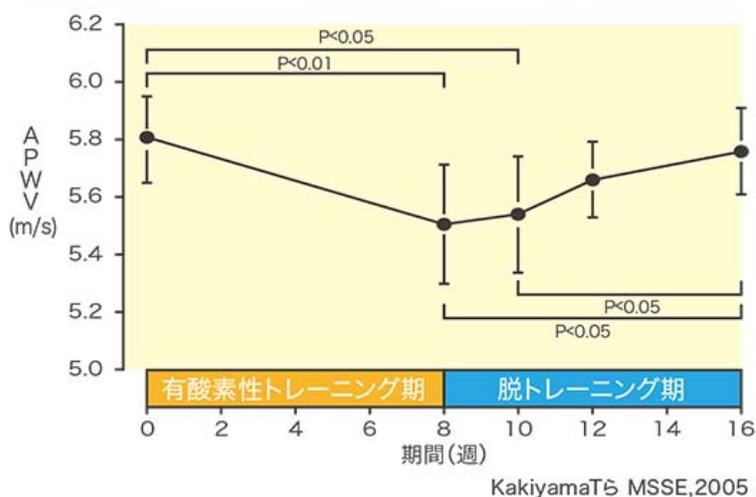
血圧を下げるおすすめの身体活動

高血圧の予防のために、なんでもいいから体を動かせば良いと思われがちですが、高血圧予防のために良い身体活動と控えたい身体活動があります。良い身体活動の代表的なものは、動脈を太くしなやかにして、血管を調整する機能を高くする効果がある有酸素性の運動です。控えたい身体活動は、血管を硬くしてしまう恐れがある筋力トレーニングのような無酸素性の運動です。重量挙げの選手がやるような高強度の筋力トレーニングを2か月間実施した介入研究では、若者の血管があつという間に10歳分くらい硬くなったという実証も出ています。

ただ、血圧を下げる良い身体活動でも、継続してはじめて効果が得られるもの。1日10分を毎日、合計週60分でもいいので続けることが大事なのです。



有酸素性トレーニング期と脱トレーニング期の動脈スティフネス(硬さ)の変化



※血管の硬さの指標になる大動脈脈波速度 (APWV) を測定する検査での結果、APWV が高いほど動脈が硬くなることを示す。

$p < 0.05$ は偶然に起こる可能性が 5%以下という有意差を表す。有酸素性トレーニング期には血管が柔らかくなり、トレーニングをしないと元に戻るが見てとれる。

若いときから知っておきたい高血圧予防の知識や技術

今のメタボの特定健診や特定保健指導は40歳を超えてから始まりますが、現状を考えると遅いといわざるをえません。18歳くらいになると、親や学校の管理下で食生活や身体活動が行われていたのが、自分自身での管理が必要になってきます。このときに、健康増進や高血圧予防の知識や技術をもっていないため、食生活や身体活動、睡眠が不規則になるケースが多く、肥満などもこの時期から始まることも多く見受けられます。

本来は子どもの頃から、活発な身体活動と、ごはんを主食としたバランスの良い食生活を実践する能力を養う、教育や社会環境の整備が必要なのです。