

苫小牧市医師会

医師

伊藤 長英

# 高血圧と運動療法

本態性高血圧症は成人の約二〇%がかかっているといわれ、そのうちの約七五%は軽症高血圧といわれる。軽症でも薬物療法によつて高血圧合併症とそれによる死亡率を減らすことが実証されている。最近クオリティ・オブ・ライフ（生活の質）ということが盛んに唱えられ、降圧する場合なるべく生活の質を損なわないようにしようとい

## 水泳は大変有効な方法

うのである。そこで降圧薬もなるべく副作用の少ないものを選び、非薬物療法も真剣に見直され始めた。実際に例えば「食塩のとり過ぎ」や「アルコール過飲」や「肥満」などは、すでに立派な高血圧の成因の一部とされている。

それらを矯正することで血圧の正常化に役立つことがはっきりしてきた。

もう一つ「運動不足」の問題がある。最近運動の降圧効果が確認され、運動療法を正式にすすめるようになった。運動処方の実際としては、最大酸素摂取量（最大運動時の酸素摂取量のこと）の約五〇%の運動では、心拍数が108/分で、自覚的には「楽からややきつい」程度になる。このペースの運動を、談笑しながらも行えるという意味で

「ニコニコペースの運動」と称している。したがって、これを目安にして早歩き、ゆっくりした階段の昇降、自転車エルゴメーターなどの運動を一日一回六十分ずつ週三回、または毎日三十分ずつ行うようにするとよい。ただし降圧効果は一二月はかかることに留意してほしい。

高血圧治療の最終的な目標は

脳卒中や心筋梗塞（こうそく）などの動脈硬化性疾患を予防することにある。高血圧の運動療法は血清脂質（コレステロールや中性脂肪など）に対してもよい影響を与えるし、危険因子である糖尿病や肥満、ストレスに対しても改善効果をもたらす。そして降圧の究極の目的である循環器疾患の予防が本当に可能かどうかに関しては、良好な結論が得られている。

しかも運動している人ほど循環器疾患はもとより、癌（がん）まで予防できるという成績が得られたのである。

最後に私自身の経験によると、水泳は高血圧の運動療法として大変有効な方法であるのでぜひおすすめしたいとおもっている。

お問合せは、苫小牧市医師会

電話 33-4720