

高血圧と運動

高血圧治療の基本は生活習慣の改善（運動療法・食事療法）と薬物治療があります。その中の一つである運動療法は、適度な運動で降圧効果が得られます。「運動は薬」と言われるくらい効果的な治療法です！

実際の運動効果は？

有酸素運動を定期的に行うことで**最高血圧 3.5mmHg、最低血圧 2.5mmHg 低下**、高血圧患者では**最高血圧 8.3mmHg、最低血圧 5.2mmHg 低下**する効果があるといわれています。

また、**22 時間程度降圧効果**が持続します。

運動の目安はどれくらい？

1 週間にほぼ毎日、30 分以上行う。10 分以上の運動であれば数回に分け、1 日合計 30 分以上とすることも可能。

ややきつい（心拍数 100～120 拍/分程度）と感じる運動。

推奨される運動



※ただし、重症の高血圧の方、労作性狭心症や心不全、腎不全、重症の眼底網膜病変などを合併している方は運動に注意が必要となりますので主治医と相談してから行うようにしてください。



仕事が忙しくて運動する時間がない！という方は
日常生活の中で意識的に体を動かしましょう！

🌸 通勤は一駅手前で降りて歩きましょう。



🌸 コピーやお茶くみは自分で行きましょう。



🌸 エレベーターやエスカレーターを使わず階段を使いましょう。

🌸 トイレはあえて遠くのトイレに行きましょう。



🌸 飲み物は、別の階や遠く離れた自動販売機を利用しましょう。

🌸 休憩時間は体を動かしましょう。



など無理のない範囲で運動を始めていきましょう！