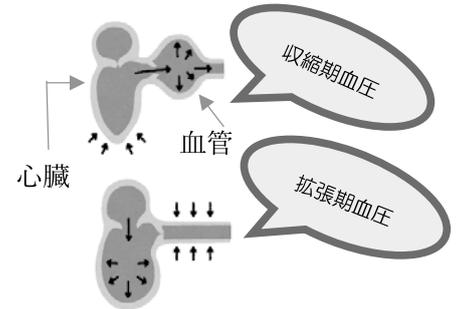


高血圧とウォーキング

○血圧とは

心臓から血液が押し出されるときに、血管にかかる圧力のことをいいます。

体の全身に血液を送るため、心臓がぎゅっと収縮した時にかかる圧力のことを**収縮期血圧（最高血圧）**、心臓の筋肉が最も広がったときの圧力のことを**拡張期血圧（最低血圧）**と呼びます。



○高血圧とは

血管に必要以上に圧力がかった状態のことをいいます。

原因は、肥満や野菜・果物不足、ストレス、喫煙や過剰な飲酒、運動不足などが考えられます。高血圧と判定するための基準は、右図のとおりです。

また、冬は寒さにより体が一種の緊張状態に陥りやすいこと、漬物などの保存食をよく食べることで、外出せず運動量が低下することなどが原因で、特に高血圧になりやすい季節です。

高血圧予防の一つに運動することが効果的だと言われています。中でも、ウォーキングは気軽に始めやすい運動の一つですが、冬のウォーキングには以下の注意が必要です。

血圧（診察室血圧）の判定基準（日本高血圧学会）

	収縮期血圧	かつ	拡張期血圧
正常血圧	120 以下		80 以下
正常高値血圧	120～129	かつ/または	80以下
高値血圧	130～139	かつ/または	80～89

冬のウォーキングの注意点

① 朝起きてすぐ歩くのは控える

朝起きてすぐに運動すると、一気に血圧が上がるので、なるべく陽ざしが出ている日を選んで歩きましょう。



② 服装を工夫する

外に出た時の体温低下を防ぐため、帽子や手袋、マフラーなどを着用しましょう。服装は、脱ぎやすく、体温調整のしやすい薄手のものを重ねて着る方がおすすめです。インナーは汗を吸収しやすい素材を選びましょう。

③ 外に出る前に、室内でウォーミングアップ

室内から外に出た際に気温差があると、脳や心臓に大きな負担になります。十分に体のストレッチをしてから歩きましょう。



冬場にウォーキングに取り組まれた人の声

- ▶ 「農作業がない冬の時期に意識して運動できて良かった」
- ▶ 「寒いけど、歩くと体がポカポカして気持ちがいい。気分もすっきりした」
- ▶ 「普段車では通ることのない道を歩き、新しい発見があって楽しい」

一人で始めることが難しければ、ウォーキング教室や地域のウォーキングサークルなどに参加して、運動習慣のきっかけを作ってみてはいかがでしょうか。

また、生活の中でも

- 買い物の際など、車を駐車する時は、店の入り口付近から遠くに車を停める
- エレベーターを控え、階段を使う
- ゆっくり歩くのではなく、少し早歩きで歩いてみる

などちょっとした工夫で、生活の中にウォーキングを取り入れてみてください。

高血圧や運動不足になりやすい冬にこそ、意識して体を動かし、元気に冬を乗り越えましょう。