

# エンジョイ！ スポーツライフ

高齢者編 ②

高血圧で治療中の高齢者は大勢いらっしゃいます。その大部分は血圧を下げる薬を飲んでいられると思います。高血圧のような生活習慣病では、薬は飲んでいられる間しか効き目がありませぬ。肺炎などで出される抗生物質などと違い、止めると血圧は元のレベルに戻ってしまいます。薬を飲んでいられる方は継続することが大変に重要ですが、それと並行して、一般療法として減塩、肥満の方は体重減量、運動などが重要とされています。

生活習慣病には体を動かすことが大事です。ただし、

松岡内科クリニック院長

松岡 一志

## 高血圧患者の運動 ウォーキングが最適



運動強度が強いと運動中に血圧が上昇しますので、激しい運動は避けられた方が良いでしょう。強い筋力を要するような運動は関節や筋肉などを痛めやすいほか、心肺にも負担を掛けます。

運動強度が強いと運動中に血圧が上昇しますので、激しい運動は避けられた方が良いでしょう。強い筋力を要する

では中程度の運動を定期的に行うことを推奨しています。が、高齢者の場合、この通

で高齢者には向きません。高血圧高齢者には有酸素運動を勧めます。具体的には、誰にでも取り組みやすいウォーキングが最も適していると思います。

日本高血圧学会のガイドライン（これは高血圧患者全般に関わるものです）

「継続は力なり」で続けることが重要ですが、無理のない範囲で取り組んでいただきたいと思います。

〈毎月第一木曜日掲載〉

高齢者は合併症（糖尿病、高脂血症、腰痛症、骨粗しょう症など）を持っている方も多いため、運動開始に当たっては前もってメディカルチェックを受けるか、主治医と相談してください。

高血圧患者には向きません。高血圧高齢者には有酸素運動を勧めます。具体的には、誰にでも取り組みやすいウォーキングが最も適していると思います。

日本高血圧学会のガイドライン（これは高血圧患者全般に関わるものです）

「継続は力なり」で続けることが重要ですが、無理のない範囲で取り組んでいただきたいと思います。

〈毎月第一木曜日掲載〉



まつおか・ひとし 48年秋田生まれ。秋田大医学部卒業後、同大医学部医学研究科博士課程修了。99年より同市で松岡内科クリニックを開業。循環器専門医。