

【第 37 回保健師コラム】～今年こそ、血圧を下げようではありませんか～

みなさま、こんにちは。保健師の肥後です。

今回のテーマは、ズバリ「血圧を下げよう」です。

ヤマトの社員は高血圧の方が多いため、ほとんどの方が当てはまりますが、適正値以下の方については“予防法”としてご確認頂ければ幸いです。

■高血圧とは

最高血圧 130 以上、最低血圧 85 以上から高血圧（傾向）とされ、保健指導の対象となったり、健診結果に「病院へ」「すぐに受診を」などと書かれるようになります。

■高血圧の何が怖いのか？

高血圧自体は、自覚症状がありません。

問題なのは「高血圧が続くと招く」疾患です。

血圧が高いと、全身の血管に負荷をかけます。

その状態が続けば、ある日突然血管が詰まったり、裂けたりするため、脳で起これば脳梗塞や脳出血、心臓で起これば心筋梗塞を発症します。細い血管がたくさん通る腎臓も、高血圧の影響を受けやすい臓器です。

■どのようにして下げるか

減塩、禁煙が必要なのは既にご存知かと思います。

最近注目されているのは、運動の効果です。

「いやいや、忙しい毎日で、ジムに行けるわけないし」

そんなあなたに強くオススメしたいのが、今話題の「8秒ジャンプ」です。

■「8秒ジャンプ」とは

国立愛媛大学医学部附属病院の高血圧の専門医、伊賀瀬道也医師が開発したメソッドで、そのやり方は

- ①1秒間に2回を目安に8秒間(16回)ジャンプする。
- ②足腰の疲労をリセットするために、最低でも10秒以上の休憩を入れて、再び8秒間ジャンプ
- ③1日5セット(80回)行う

という、とてもシンプルなものです。

しかも回数等はあくまで目安でありこだわらなくてもよい、運動不足の人にはしんどいので、はじめは少しずつでよい、というのです。ジャンプは縄跳びと同じぐらいの運動強度のため、1日10分行うだけで、30分程度歩いたのとほぼ同じ効果が得られます。

伊賀医師は、ご自身の外来で既に運動療法として採り入れており、
血圧以外にも血糖、脂質値が軒並み下がった患者さんを確認しています。
運動は WHO でも推奨されており、日本の高血圧ガイドラインでも効果を認めています。

いかがでしょうか。

日常生活の隙間に、少しずつジャンプを採り入れてみませんか？
(わたしは早速、トイレ休憩のたびにびよんびよん跳んでいます)
お金も手間も時間もかからずに、雨でもできて、
道具も要らないこの方法、ぜひ試してみてください。
※関節に痛みを抱えている方等は決して無理をしないでください

参考文献

『国立大学教授の高血圧専門医が開発した新メソッド 血圧がみるみる下がる！ 8秒ジャンプ』(文響社)

＼LINE やってます／

お友達になっていただくと、健保より健康に役立つ情報を受け取られます。
まだの方はこの機会にぜひご登録ください。 <https://lin.ee/3FD9CJS>"

それでは次回も、お楽しみに。