

## < 運動療法 >

運動による治療法です。

適度な運動を習慣的に行なうことで高血圧の改善に大きな効果が期待できます

高血圧の人に効果的な運動とはどのようなものでしょうか？？

ただやみくもに運動しても効果がなかったり、むしろ悪化させてしまうこともあります。

運動というと激しく動いて汗をかくものを想像しがちですが、そのような運動は高血圧には向いていません。高血圧の方にはウォーキングなどの有酸素運動で無理なくゆっくりと体を動かし続けられるものがポイントです！激しい運動は一時的に血圧を急上昇させて脳卒中を引き起こす危険があるので注意しましょう！！

### 高血圧の方にオススメの運動(有酸素運動)

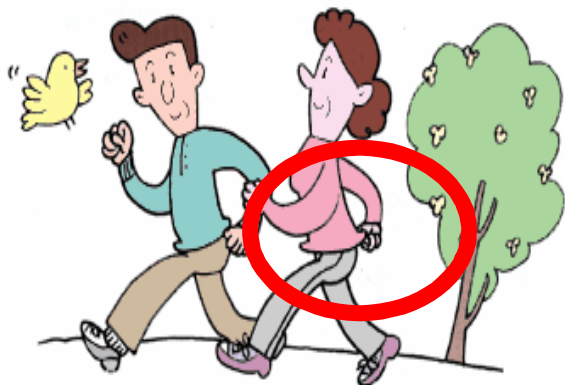
十分に酸素を取り込みながら行う運動

- ・ウォーキング
- ・サイクリング
- ・水中運動

### 避けた方がよい運動(無酸素運動)

一瞬息を止めて力を振り絞る運動

- ・懸垂
- ・腕立て伏せ
- ・重量挙げ



## < 注意つつつ !!! >

・主治医の診断を受けてからにしましょう。

・運動中は水分補給を十分にしましょう。

水分を取らないと血液がドロドロになり血栓ができやすくなってしまいます

・寒い時期の急激な運動は避けましょう。

全身の血管が収縮して血圧が急上昇するおそれがあります

## <薬物療法>

食事療法と運動療法だけでは治療の目標値に届かなかった場合などに薬物療法を行います。