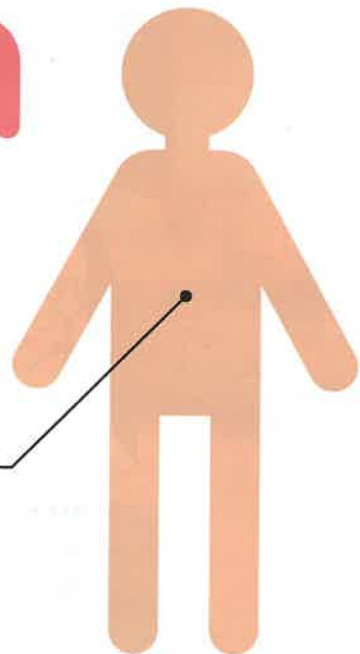


# 臓器のはなし



今月は

## 健康への数値目標<2>

### 血圧、運動

**血圧測定は朝・夕に  
必ず、落ち着いた状態で**

高血圧は血管や内臓に負担がかかります。さまざまな病気を引き起こします。高めの方は、日頃から数値を把握しなければなりません。

血圧は測り方次第で数値が大きく変わってしまうこともあります。1日の中でも変化しますし、少しの

環境変化や心身の動きにも敏感に反応するものです。朝・夕の1日2回の測定が基本。血圧が上がるタイミングは朝か夕方か、それとも両方かなどの状況によって、薬の種類も違ってくるかもしれません。

正確に測るには、まず呼吸を整えて、軽く歩いたくらいでも、数値にブレが生じます。座って1〜2分間、安静にした状態で測りましょう。

**「忙しいを言い訳にしない！  
1日10分の運動から**

適切な運動が血圧を下げるという効果は実証されており、しかも定期的に行う（継続）のが望ましいそうです。厚生労働省の『健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023』には、健康維持には1日8000歩もしくは1万歩を目標とするのが良いと提示されています。

この数字は、あくまでも目安と捉えるべきかもしれません。同じ1万歩でも、営業職で動き回っている人であれば、日常的に運動に取り組んでいる人もいます。一概に目標歩数は決められないと思います。デスクワークで運動をほとんど行

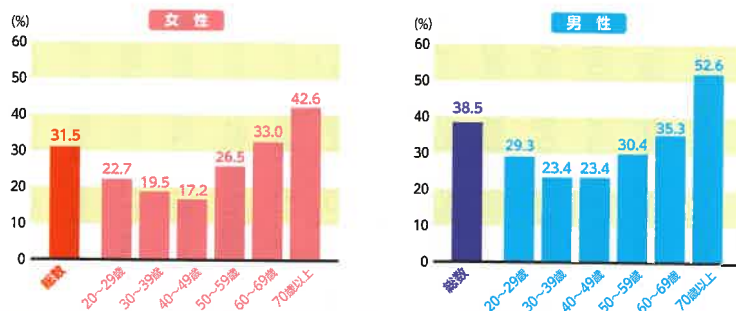
わない人は、要注意！運動不足によって筋力が低下し、病気にもなりやすくなります。1万歩などの目標を設定してください。

また厚生労働省の『+10プラスステップ』という緩めのガイドラインもあります。これは「今より10分多く体を動かそう」というメッセージで、忙しい人に運動習慣をつくらせてもらうのが狙いです。1日10分から段階的に運動時間を増やし、18歳〜64歳の方は1日60分、65歳以上の方は1日40分が目標。毎日行いうのが難しければ週2回は1日60分など、徐々に増やしていくことを推奨しています。

毎日しっかり歩くことは肥満予防となり、運動療法として認知されています。そして、ウォーキングなどの有酸素運動だけでなく、レジスタンストレーニング（筋トレ）やケガや転倒を予防するストレッチ、バランス運動を含めた4種類の組み合わせが、将来の寝たきり予防も含めた健康づくりに、より効果的でしょう。

1万歩をクリアしている方も、柔軟性、バランスを養う運動も取り入れるべきだと思います。健康長寿のため、頑張ってください。

運動習慣のある人の割合  
(20歳以上)



※「運動習慣のある人」とは、1回30分以上の運動を週2回以上行い、それを1年以上継続している人

出典：『令和6年 国民健康・栄養調査結果の概要』（厚生労働省）

監修

浅海 直

あさうみ すなお  
(医療法人社団  
平成医会 産業医)



1993年千葉大学医学部卒。2007年12月まで松戸市立福祉医療センター東松戸病院（内科副部長）、2008年1月より板橋区役所前診療所に勤務。専門分野は糖尿病、脂質異常症、甲状腺疾患等の代謝・内分泌疾患および老年医学。