



2024年1月号

検査室だより

あけましておめでとうございます。新たな年の始まりです。「今年こそは」と目標を決めた方もいらっしゃることでしょう。皆様が、健康で大きな災害なく過ごせますようにお祈り申し上げます。

健康診断で「血圧が高い」と指摘されたら、必ずと言っていいほど「運動しましょうね」と言われます。運動したら本当に血圧は下がるのでしょうか？体を動かしたら血圧って上がっちゃうんじゃないの？そうです。運動をすると一時的に血圧は上がります。しかし、運動を続けていると筋肉にたくさんの酸素や栄養を運ぶために血管が広がります。さらに血圧を上げる働きを持つ交感神経の緊張が緩和されたりして、結局血圧は下がっていきます。最近こんな新聞記事がありました。血圧を下げる最も効果的な運動はジョギングと言われていますが、その理由が解明されたのです。走ると頭が上下に揺れて、脳が振動します。脳が振動することにより血圧を上げるホルモンを受け取るアンテナが減少します。その結果、高血圧が改善されるというのです。ジョギングと同じように1Gの衝撃で上下振動する椅子も開発されたそうです。まだまだ研究の途中ですが、今後大規模な臨床試験をすればもっと詳しく解明されていくと思われます。高血圧予防の明るい未来です。とはいっても「ジョギング」にこだわる必要はありません。運動はあらゆる場面でメンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらす反面、心臓病など基礎疾患がある人が張り切って運動すると予期せぬ事態になることもあります。お風呂掃除や窓ふきの回数を増やす。通勤時ひと駅前で降りて歩く、など日常生活の中での身体活動を増やす工夫をするだけでも効果があります。かかりつけのドクターに相談しながら、無理をせず自分のペースではじめてください。なにより続けることが大きなポイントです。



オリンピックイヤーです。今年は何事もなく開催されるといいですね。当たり前だと思っていることが、当たり前にできることは幸せなことだと気づかされます。



公衆保健協会 巡回技術

