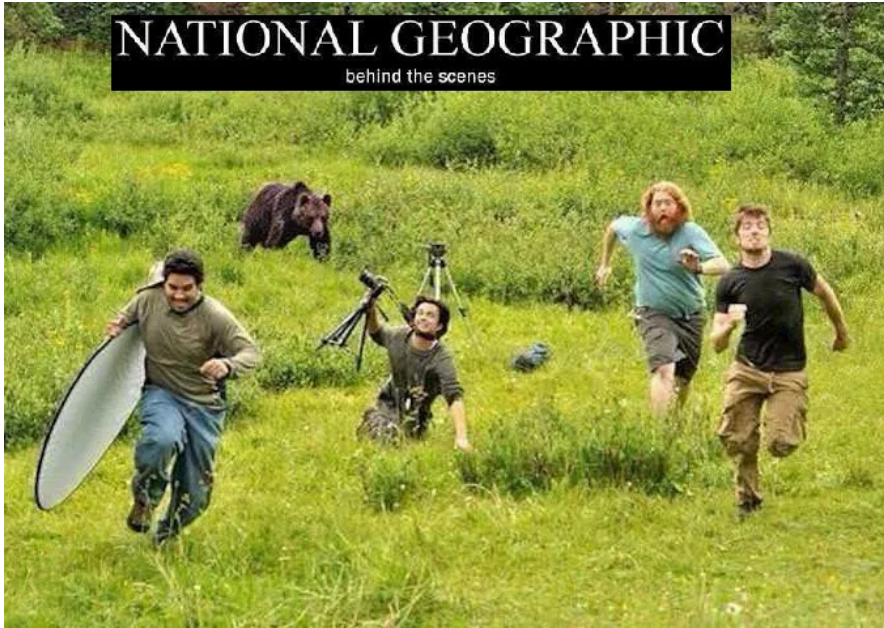


跳ね上がった血圧は運動によって低下する仕組みになっている

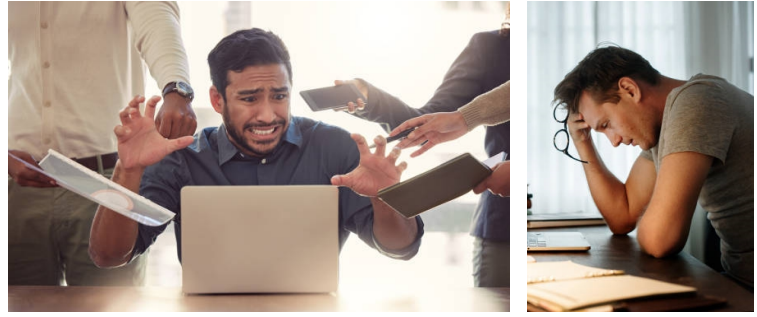
だからこそ、次のような運動が高血圧症の解消法になる



クマが来た → ① 血圧を上げる → ② 全力運動 → ③ 血圧を戻す

- ① 闘争または逃走に備えて血圧を上げる必要があり、交感神経系によって素早く指令が行き渡る。
- ② 運動中は、心拍出量の増加、骨格筋や脳以外の血管収縮、骨格筋の収縮によるポンプ作用が加わるため、血圧が跳ね上がることになる。
- ③ 運動中に血圧が上がり過ぎないように、また、運動後には速やかに血圧を戻す必要があるため、血圧センサーが働いて交感神経系の活動を抑えるメカニズムが働く。

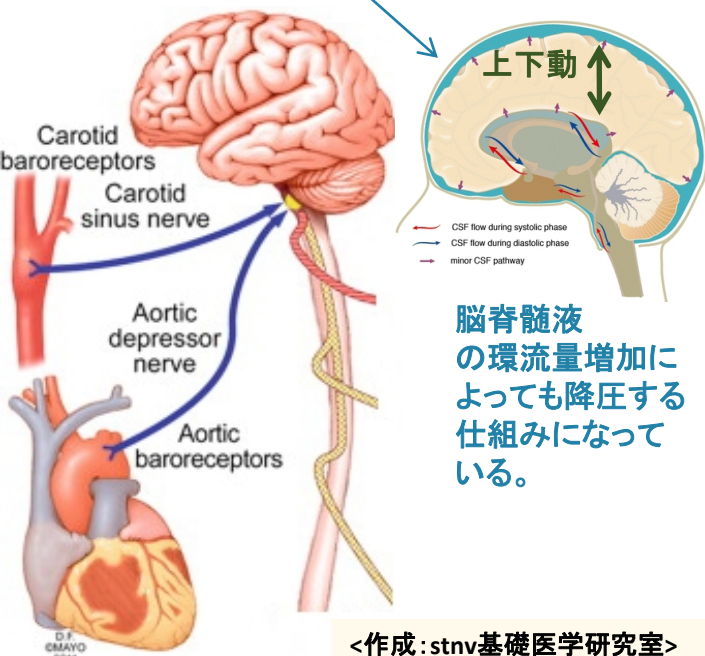
このような仕組みになっているため、「クマが来た」と同様の高ストレス状態によって交感神経が高ぶった場合、運動をしなければ血圧を下げるメカニズムが十分に働かない。



使われないメカニズムは、やがて機能低下していく。この場合の“使われないメカニズム”の代表は、動脈圧受容器反射と、脳脊髄液の環流による降圧機構である。

動脈に在る「圧受容器」の存在部位
 <1> 頰動脈洞
 <2> 大動脈弓

血管壁が血圧によって引き伸ばされると信号を発する伸張受容器が備わっている。ここからの信号が延髄へと入力されて交感神経の興奮が抑えられ、血圧が低下する仕組みになっている。



脳脊髄液の環流量増加によっても降圧する仕組みになっている。



頭部に上下動が加わるような運動。その周期は、1秒間に2回程度が理想的。強度は、縄跳びやジョギングが理想的。硬い路面であれば、早歩き程度でも結構。1日30分間、3日/週、2~3週間以上続ける。