

# アスパークだより

No.407 H29 12月15日

青木 蓮

みなさんこんにちは！！

今回のアスパークだよりは『**血圧**』『**脈拍**』について調べました。

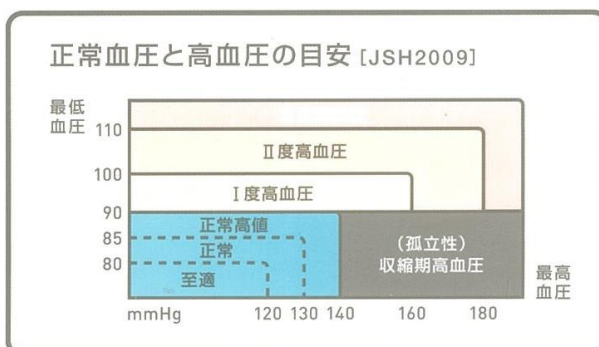
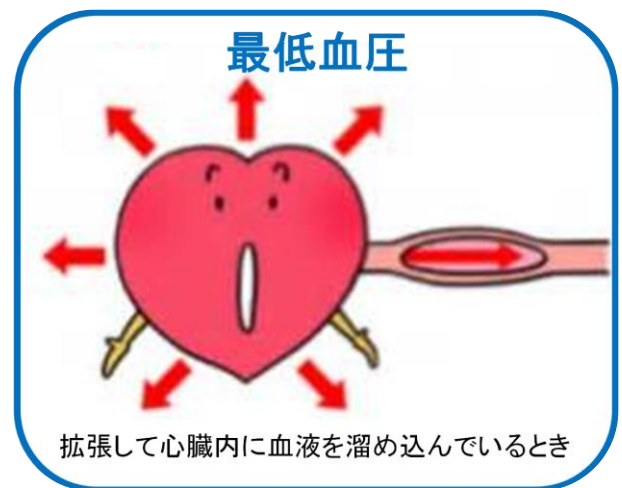
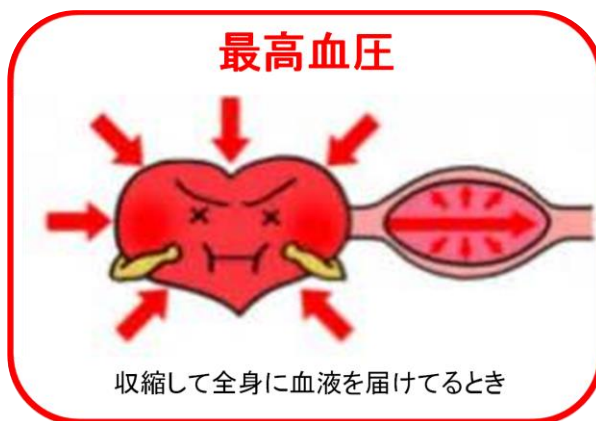
体育館の様々なところに血圧計が設置してあり、毎日測っている方も少なくないと思います！！

何が良くて・・・何が悪いのか・・・改めて調べてみました！！

## 【心臓の働きと血圧】

心臓は身体全体に血液を送り出すためのポンプです。1分間に約60～80回、1日に10万回以上休むことなく拍動を繰り返して血液を全身に送り出しています。

その際に心臓は収縮、拡張をします。その時に血管にかかる圧力を血圧、また**収縮時の血圧を最高血圧**、**拡張時の血圧を最低血圧**と言います。



## 【高血圧とされる値】

常に**最高血圧 140mmHg** 以上  
あるいは**最低血圧が 90mmHg** 以上



### ※高血圧と判断するときの注意点※

- ・血圧は一日を通して変化するので、一度測っただけでは高血圧かはわかりません。
- ・最高血圧に目が行きがちですが、最低血圧が 90mmHg 以上でも高血圧の可能性がります。

### 【脈拍数と心拍数】

脈拍数と心拍数は同数値になる為、一般的には同義語として使用されます。

しかし厳密には違い、不整脈の場合にはそれぞれの数値に差が表れます。

脈拍数⇒全身の動脈に生じる拍動数

心拍数⇒心臓が全身に血液を送り出す拍動数

安静時心拍数は男性で 60～70 程度、女性で 65～75 程度、また年齢によって変わります。

	脈拍の回数(1分)
高齢者 (65歳以上)	60～80
一般成人	60～100
中高生	60～100
子供・小学生	70～110
乳幼児 (生後1年未満)	100～140

### 【不整脈の種類】

1. 頻脈 (ひんみやく)  
通常より脈がかなり速くなるタイプです。
2. 徐脈 (じょみやく)  
通常より脈がかなり遅くなるタイプです。
3. 期外収縮 (きがいしゅうしゅく)  
脈が一瞬飛んだり、リズムが乱れて、不規則なうち方をするタイプです。

### 【血圧、脈拍数に応じたの運動方法】

- ・高血圧の方には有酸素運動のウォーキング、ランニングがおすすめです。  
(息が切れない程度)
- ・運動時の目標脈拍数を計算する。(カルボーン法)

#### カルボーン法

目標脈拍数 = (220 - 年齢 - 安静時脈拍数) × 〇〇% + 安静時脈拍数

運動初心者 50～60%

脂肪燃焼 60～70%

心肺機能向上 70～90%

#### 注意事項

服薬中(特に降圧剤)の方、ペースメーカー使用の方には、不適。

※運動を行いながら脈拍数を計測し、目標に近づけるようにペースや負荷を変えましょう！！

参照：インターネット『血圧について』『脈拍数と心拍数について』