

作成番号:0238

=====

一般社団法人 日本侵襲医療安全推進啓発協議会 「会員向けメールマガジン」

=====

号数:2025-238

内容:運動しても血圧が低下しない人は？

出典:Differences in the effects of exercise on blood pressure depending on the physical condition of the subject and the type of exercise: a systematic review and meta-analysis.

Hypertension research : official journal of the Japanese Society of Hypertension. 2024 Nov 01;

doi: 10.1038/s41440-024-01974-3.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39487318/>

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ったり、血圧を上げようと働く交感神経の緊張が緩和されたりして血圧が下がる。全ての人がそうなるかを、福岡大学の研究者らが系統的レビューとメタ解析を行い、Hypertension Research 誌オンライン版 2024 年 11 月 1 日号に結果を掲載した。

2023 年 8 月 1 日まで 435 の無作為化比較試験を同定し、メタ解析を含むアンブレラレビューを行った。運動により収縮期血圧は、健康人 (-3.51mmHg, 95%信頼区間[CI]: -3.90~-3.11, $p < 0.001$) および高血圧を含む生活習慣病患者 (-5.48mmHg, 95%CI: -6.51~-4.45, $p < 0.001$) で有意に低下したが、心血管疾患患者 (-1.16mmHg, 95%CI: -4.08~1.76, $p = 0.44$) では低下しなかった。運動の種類では差がなかったが、地域別ではアジアでは心血管疾患患者で収縮期血圧が低下した。

心血管疾患患者で高血圧を軽減するために運動を行う場合、患者の病態生理学的状態と地域を考慮することが重要かもしれない。

Blood pressure lowering effect of exercise depending on the physical condition of the subject, the type of exercise, and the geographic region

Meta-analysis included 47,396 subjects from 435 randomized controlled trial

	Healthy subjects	Lifestyle-related disease	Cardiovascular disease
Type of exercise			
Aerobic exercise	-3.06 mmHg, p<0.001	-6.07 mmHg, p<0.001	-1.08 mmHg, p=0.457
Dynamic resistance training	-3.90 mmHg, p<0.001	-4.85 mmHg, p<0.001	-3.36 mmHg, p=0.409
Isometric resistance training	-11.0 mmHg, p<0.001	-6.12 mmHg, p<0.001	1.00 mmHg, p=0.234
Combined training	-2.81 mmHg, p<0.001	-3.52 mmHg, p<0.001	0.22 mmHg, p=0.920
Geographical region			
Asia	-3.24 mmHg, p<0.001	-7.01 mmHg, p<0.001	-3.44 mmHg, p=0.001
Europe	-3.14 mmHg, p<0.001	-4.29 mmHg, p<0.001	-1.43 mmHg, p=0.509
North America	-3.06 mmHg, p<0.001	-4.67 mmHg, p<0.001	4.49 mmHg, p=0.244
Oceania	-1.18 mmHg, p=0.309	-1.62 mmHg, p=0.314	-2.15 mmHg, p=0.246