

高血圧治療の名医がすすめる  
正しい降圧法

# 血圧

が下がる人は

渡辺尚彦  
高血圧専門医

「これ」だけ  
やっている

35年間×  
24時間  
自分の血圧を  
測り続ける  
専門医だから  
わかった

深呼吸は  
効果が薄い

フルーツグラノーラ  
だと18下がる

レモン果汁で  
13下がる

「これ」だけやれば本当に アスコム  
効果が出る方法が満載!

「第2の心臓」

ふくらはぎをたたくと  
血流が良くなる

## 下半身に血液が滞留する現代人

心臓は強力なポンプとして全身に血液を送り出し、送られた血液は静脈を通して心臓に戻されるのですが、この動きには、適度な運動による筋肉の収縮がひと役買っています。とくに重要なのはふくらはぎの筋肉で、下半身に送られた血液は、下肢の筋肉の収縮によって心臓に戻されます。

しかし、運動不足が慢性的になっている多くの現代人は、ふくらはぎの筋力が衰えたり、筋肉が硬くなったりして、血液を心臓に戻す強い力が備わっていません。そうすると下半身に血液が滞留しがちになって、冷え性や足のむくみが起こってきます。

この状態を改善するには、ふくらはぎの筋肉を適切に動かしてやるのが一

番です。ウォーキングやジョギングなどがベストですが、運動の時間が取れない人には、私が考案した「渡辺式ふくらはぎパンパン法」をおすすめしています。

もむより楽な

## 「渡辺式ふくらはぎパンパン法」

私のところに来る患者さんを調べたところ、血圧の高い人の約半分が、ふくらはぎの筋肉が硬くなっており、つまむと痛みを訴えていました。

そのほかの半数の人は、ふくらはぎが柔らかく、つまんでも柔らかで痛みを訴えませんでした。さらに調べると、ふくらはぎが柔らかくてつまんでも痛くない人は、普段よく歩いていました。

硬くなったふくらはぎの筋肉をほぐすにはマッサージが理想的なのですが、

ふくらはぎの筋肉は大きく、マッサージするにはかなりの握力が必要で、すべての人が必ずしも自分でできるわけではありません。ましてや、運動不足で筋肉が硬くなっていると、ほぐすのは大変です。

私が提唱する「渡辺式ふくらはぎパンパン法」は、握力を必要としません。

ある患者さんに「渡辺式ふくらはぎパンパン法」を試してもらったところ、10分間で、片方の足の体積が合計320ミリリットルも減少しました。足のむくみは下半身に滞留した血液の水分が血管の外にしみ出した結果ですから、血流が良くなったことで細胞外の水分が回収されたのです。

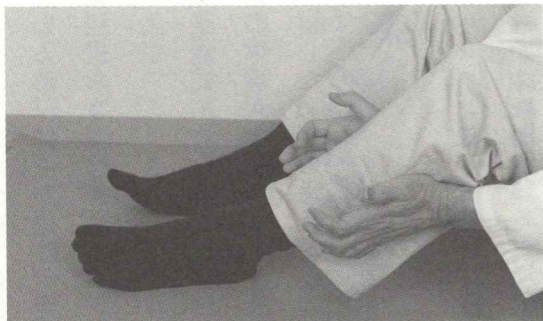
「渡辺式ふくらはぎパンパン法」は毎日3回くらい行うのが、より効果的です。とくに筋肉が柔らかくなっているお風呂上がりのタイミングをおすすめします。



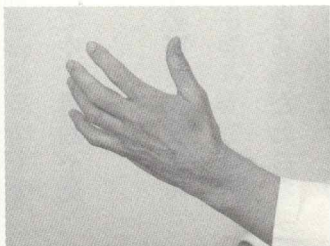
## ふくらはぎパンパン法のやり方

「第2の心臓」と呼ばれるふくらはぎ。筋肉が大きいので、もむのはちょっと大変ですが、パンパンたたくだけでも、マッサージと同じ効果が得られます。

### ふくらはぎの側面

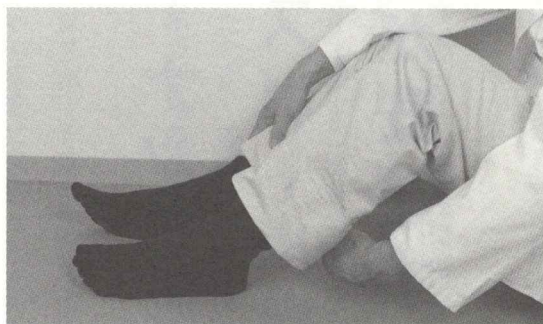


ふくらはぎの側面をリズムカルに足の先から上に向かって、位置をずらしながらたたきます。片足5分が目安です。

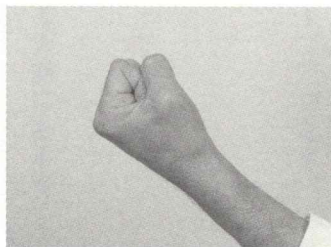


ふくらはぎの両サイドは、手の平の付け根、弾力のある部分で、強すぎず弱すぎず気持ちいいなと思うくらいの強さでたたきます。

### ふくらはぎの裏面



両サイドをたたいたら、次はふくらはぎの裏側を下から上へとゲンコツでパンパンたたきます。片足 3 分を目安にします。



ふくらはぎの裏側は、握りこぶしをつくって、親指側の親指と人さし指が丸まっているところを使ってたたきます。