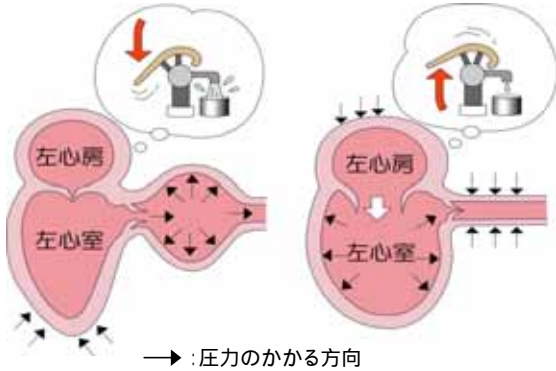


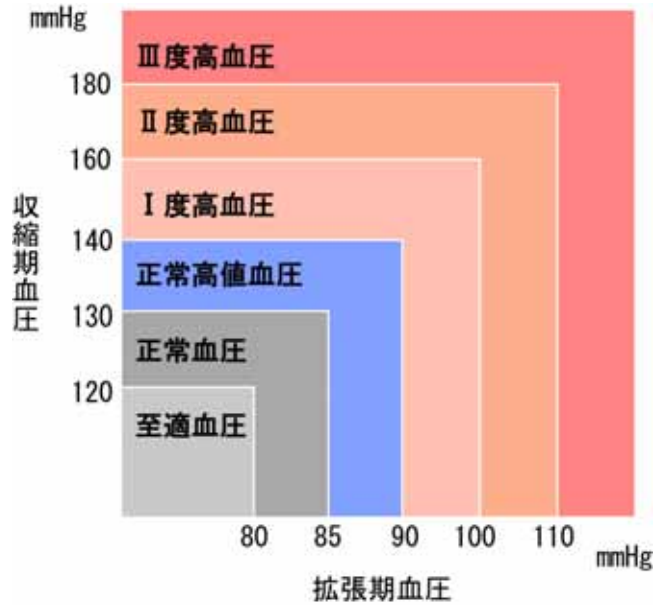
血圧とは

血圧のしくみ

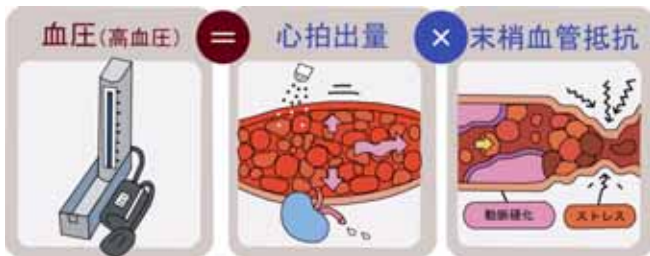
<収縮期血圧> <拡張期血圧>



血圧の分類



血圧が高くなる要因



気分障害の特徴

症状

一日の変化

抑うつ感

気分がふさぐ、悲哀感、絶望感
ささいなことに腹を立てる

思考障害

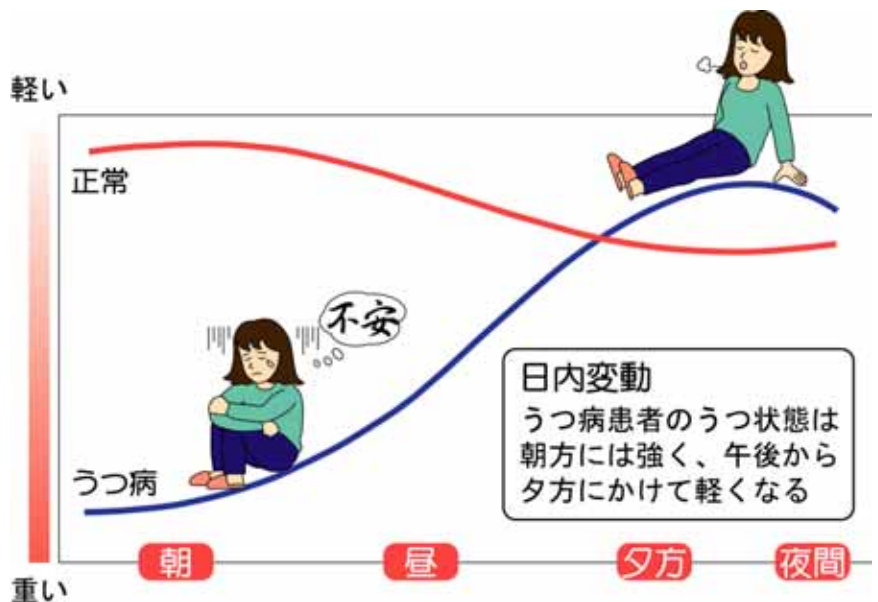
考えがまとまらない
同じことを堂々めぐりで考える

意欲障害

物事に対して興味や関心がなくなる
動作が緩慢、何もやる気がしない

睡眠障害

なかなか寝付けない
朝早く目が覚めて、再び眠れない



エネルギー代謝

エネルギー代謝の分類

基礎代謝

安静状態でも、体温維持や呼吸、血液循環、消化・吸収など生命活動のために最低限必要なエネルギーのこと



身体活動

家事や仕事、勉強、スポーツなど日常活動において必要なエネルギーのこと

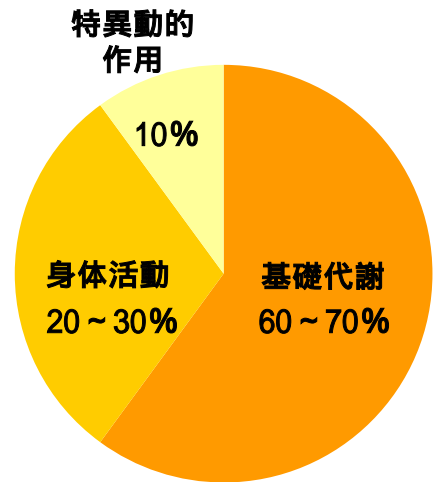


特異動的作用

食物の摂取によりエネルギー代謝が亢進すること



1日の消費エネルギーの内訳



運動の効果

生活習慣病の予防

- 中性脂肪値の低下
- HDLコレステロール値の上昇

糖尿病・高血圧などの治療効果

- インスリン感受性の促進
- 血圧降下

健康増進・身体機能向上

- 基礎代謝量の増加
- 循環器・呼吸器系の機能向上

ストレスの解消

- リフレッシュ効果
- 交感神経の緊張緩和

