



## 今年は RHR に注目するワールドハートデーを

2020年9月28日、東京 – RHRは「Resting Heart Rate」の略で、安静時心拍数を意味します。安静時における心臓の拍動回数で、普段はあまり気にすることのない数字かもしれませんが、しかしながら RHR は実のところ、常にチェックすべき最も重要な健康指標の一つです。RHR は、フィットネスレベルと全体的な心臓の健康状態を示す重要な指標であるだけでなく、病気、高ストレスレベル、睡眠不足、脱水、オーバートレーニング、基礎疾患などの潜在的な健康問題を知らせる信号でもあります。

9月29日のワールドハートデーに際し、24時間365日手首で心拍数をトラッキングするパイオニアであるフィットビットが、みなさん自身の心臓をより深く理解するお手伝いをします。

RHR から以下の4つのことを知ることができます。

### 1.十分に活動的かどうか

平均的な成人の安静時心拍数は1分間に60～100回（bpm）、高度なトレーニングをしているアスリートの場合は40～60回（bpm）です。一日の大半を活動的に過ごしていない場合、RHRはこの範囲の上端に近い、それ以上になっている可能性があります。これは、心臓の効率が低下しているためかもしれません。世界保健機関（WHO）の推奨によると、少なくとも150分の中程度の強度の活動または75分の高強度の活動を毎週行う必要があります。

あなたの心臓が十分に活動していることを確認するため、フィットビットはアクティブな心拍ゾーン（分）（Active Zone Minutes または AZM）を導入しました。これは、フィットビットの24時間365日心拍をトラッキングする PurePulse を使ったアルゴリズムで、あなたの RHR と年齢に基づいて、あなたにパーソナライズされた「アクティブゾーン」を計算し、運動中の目標心拍数を計算します。AZM を使えば、あなたの心臓が正しく血液を送り出しているかどうかを知ることができます。

### 2.脱水状態であったり、栄養不足になっていたりしないか

気温が暑い状態においては、RHR が一時的に上昇することがあります。これは、あなたの体が体温を下げようとしているか、脱水状態にあることを意味する可能性があります。いつもより喉が渇いたり、口が乾いたり、尿がいつもより黄色くなったりするのは、脱水症状の兆候です。

RHR を下げるために行うよく言われている方法は、毎日8オンスほどの水を8杯飲むことですが、健康の専門家は女性では2.7リットルの水、男性では3.7リットルの水（11～15カップ相当）という高い基準を推奨します。したがって、まずは最低ラインとしての8杯の水を飲むことを考え、さらにその後も水分を



とり続けることが重要です。フィットビットのデバイスを使用すると、毎日の目標達成を確認するため、ご自分の水の摂取量を追跡することができます。

### 3.睡眠不足になっていないか

慢性的な睡眠不足は、心臓の健康に大きく影響を与える可能性があります。事実、十分な睡眠をとっていない人は心血管疾患（CVD）や冠動脈性心疾患のリスクが高いことが研究で示されています。RHRを下げるためには、毎晩少なくとも7時間の睡眠を目指してください。

フィットビットは、睡眠トラッキングにおいて業界をリードしています。長いバッテリー寿命により、Fitbit デバイスは、深い睡眠、浅い睡眠、レム睡眠などの睡眠ステージを含む高度なトラッキングを提供することができます。また、ユーザーは毎朝睡眠スコアを確認して、睡眠の質を知ることができます。

### 4.高いストレスを感じていないか

精神的、感情的なストレスが長引くと、安静時心拍数が時間の経過とともに上昇することがあります。ストレスは世界的な問題であり、3人に1人が高いストレスレベルを経験しており、心理的・生理的な症状も出ています。時間が経つにつれて、ストレスによる身体的な負担は、それが管理されていない場合、高血圧や心臓病、肥満、糖尿病、不安や抑うつなどの精神的な健康障害のリスクが増加するなど、さまざまな健康問題の原因となります。私たちは歴史上最もストレスの多い時期の一つを生きています。ストレスを管理するためには、得ることができるすべてのサポートが必要です。

フィットビットの最新製品である Fitbit Sense は、ストレス要因へのあなたの体の反応を理解するのに役立つ電気皮膚活動（EDA）センサーを搭載した世界初のスマートウォッチです。Fitbit Sense では、心拍数、睡眠、活動レベルが心理的・生理的ストレスや全体的な健康にどのように影響するかを理解するのに役立つストレスマネジメントスコアも確認できます。

### フィットビットで心臓の健康に全体観的にアプローチ

今年のワールドハートデーは、ご自身の心臓に耳を傾け、あなたの体が何を必要としているかを理解してみましょ。フィットビットは、データに基づいた情報を提供し、応援し続けることで、あなたをより健康な状態へと導く24時間365日のパートナーになることを目指しています。

### フィットビット・インク (NYSE: FIT) について

フィットビットは、フィットネスウェアラブルデバイス分野のリーダーとして、人々が目標に到達できるようにデータ、インスピレーション、ガイダンスを提供し、より健康でアクティブな生活の実現をサポートしています。フィットビットは、日常の健康とフィットネスを管理する製品および体験をデザインしています。フィットビットの革新的な人気製品の多様なラインアップには、Fitbit Sense、Fitbit Versa スマートウォッチ、Fitbit



Charge 4、Fitbit Inspire 2、Fitbit Ace 2 アクティビティトラッカー、そして、Fitbit Aria Wi-Fi スマート体重計があります。フィットビット製品は、世界中 100 か国以上、39,000 店の小売店で販売されています。世界最大規模のヘルス&フィットネスソーシャルネットワークとアクティビティ、運動、睡眠のデータベースにつながるフィットビットは、パーソナライズしたエクスペリエンス、インサイト、ガイダンスを、Fitbit アプリや Fitbit Coach、スマートウォッチ向け Fitbit OS を含む、先進ソフトウェアとインタラクティブツールでお届けします。Fitbit の有料サブスクリプションサービスである Fitbit Premium は、Fitbit アプリで高度な分析と実用的なガイダンスを提供し、健康とフィットネスの目標を達成するのに役立ちます。Fitbit ヘルスソリューションは、健康づくりへの参加、健康状態の向上、そして、雇用者、健康保険制度やシステムへ、ポジティブリターンをもたらす、健康とウェルネスソリューションを開発しています。

Fitbit と Fitbit のロゴは米国とその他の国において、Fitbit, Inc.の商標、または登録商標です。その他の Fitbit の商標については、[www.fitbit.com/legal/trademark-list](https://www.fitbit.com/legal/trademark-list) をご参照ください。サードパーティ商標はそれぞれ所有者の所有物です。

Facebook (<https://www.facebook.com/fitbitjapan/>)

Instagram (<https://www.instagram.com/fitbitjp/>)

Twitter ([https://twitter.com/fitbit\\_jp](https://twitter.com/fitbit_jp))でつながり、フィットビットの体験を共有してください。

#### **本件に関するお問い合わせ**

フィットビット・ジャパン PR 事務局(フライシュマン・ヒラード・ジャパン株式会社内)

TEL:03-6204-4301 / MAIL: [FITBIT.JP@fleishman.com](mailto:FITBIT.JP@fleishman.com)