

30～74歳の男女1万人に聞く

「高血圧に関する意識と行動に関する1万人実態調査」 調査結果概要

3人に1人が、健康診断で「血圧が高め」と指摘された経験あり 30代でも、5人に1人が「高め」と指摘された経験あり

P3

- 健康診断や人間ドックで「血圧が高め」と指摘された経験があるのは32.1%。女性より男性の方が多い。
- 年代の上昇とともに「血圧高め」と指摘されたことがある人は増える傾向だが、男性は30代でも5人に1人(22.4%)が、40代でも3人に1人(30.8%)が「血圧高め」と指摘されている。

「血圧が高め」と指摘されても、半数が医療機関を受診していない 特に、30代男女の3人に1人は、受診も生活改善もせず、放置している

P4

- 改善のためにしていることは、「医師の診察を受けた」(53.5%)、「塩分を控えるなど食事を気をつけている」(40.9%)、「自宅で定期的に血圧を計測している」(36.3%)など。
- 「医師の診察」だけでなく、食生活の改善などを含め、「何もしていない」人は15.3%。男性30代(30.6%)、女性30代(34.1%)。
- 改善のために「医師の診察を受けた」人の約7割が「高血圧症」と診断されている。

働きざかりの男性30～50代・女性30代の約4割に「高血圧リスクにつながる生活習慣」あり。高血圧リスクは高齢者だけにあるとは限らない

P6

- 「高血圧リスクにつながる生活習慣」が3個以上あると回答した人は、男性30代・40代・50代、女性30代の約4割。

9割は血圧の値が変動することを知らず、約6割は「高血圧は自覚症状がない」ことを知らない。30代・40代男性での血圧に関する知識不足が目立つ

P7

- 血圧に関する知識に対して30代・40代の認知が低く、「血圧が、脳や血管、心臓関連の病気を引き起こすリスクがあること」は男性30代の3人に1人しか知らない。
- 「安眠していても血圧が急激に上昇することがあること」(11.9%)、「朝は血圧が上がりやすく、だるくなりやすくなること」(15.8%)、「日中は血圧が高めであること」(17.0%)はいずれも1割台。
- 「高血圧は痛みなどの自覚症状がほとんどないこと」を知っている人は39.6%。

毎日、血圧測定を実施している人は約1割。約9割が毎日、計測していない 「血圧が高め」と指摘された人でも、4人に1人しか、毎日測っていない

P8

- 「毎日、測っている」は10.1%。約9割が「毎日、測っていない」。
- 「血圧が高め」と指摘されたことのある人でも「毎日、測っている」は25.5%、「毎日、朝晩測っている」は13.6%。

血圧が高めと指摘され、毎日朝晩に測定している人の3割は 「血圧値が改善した」ことを実感

P9

- 家庭で血圧を測ることによって良かったことは、「その日の自分のからだの状態が確認でき、行動に反映できる」(38.2%)、「血圧の変動への不安が薄れ、安心感がもてるようになった」(25.6%)など。
- 男性30代では、「規則正しい生活をするようになった」、「生活のリズムができた」と感じ、生活スタイル改善につながっている。
- 「血圧が高め」と指摘され、毎日、朝晩測定をしている人は、3割が「血圧値の改善につながった」ことを実感。

「高血圧に関する意識と行動に関する1万人実態調査」調査概要

調査目的

日本人の「血圧」や「高血圧」に対する意識と行動の実態を明らかにする。

調査対象

30～74歳男女 1万人
*人口構成比によって以下のようにサンプル数を割り付けた。

年代	男性	女性	合計
30代	1,048	1,026	2,074
40代	1,232	1,213	2,445
50代	1,023	1,030	2,053
60代	1,171	1,234	2,405
70～74歳	476	547	1,023
合計	4,950	5,050	10,000

調査 エリア

全国

調査方法

インターネット

調査 実施期間

2017年3月21(火)～2017年3月23日(木)

3人に1人が、健康診断で「血圧が高め」と指摘された経験あり 30代でも、5人に1人が「高め」と指摘された経験あり

30～74歳男女1万人のうち、健康診断や人間ドックで「血圧が高め」と指摘された経験があるのは32.1%。女性に比べ男性の方が多く、男性では41.1%が指摘された経験をもっています。

男女とも年齢の上昇とともに「血圧が高め」と指摘されたことのある人が増えますが、**男性は30代でも5人に1人（22.4%）、40代では3人に1人（30.8%）が指摘された経験をもっています。**同年代の男女で比べると、男性が圧倒的に多く、30代男性は30代女性の2.6倍、40代男性は40代女性の2.4倍で特に注意が必要です。

図 1-1 健康診断や人間ドックで「血圧高め」と指摘された経験有無

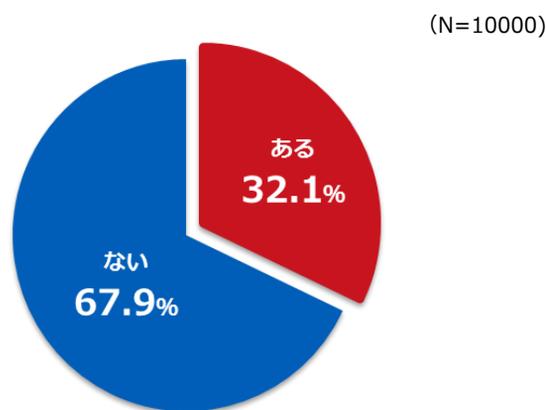
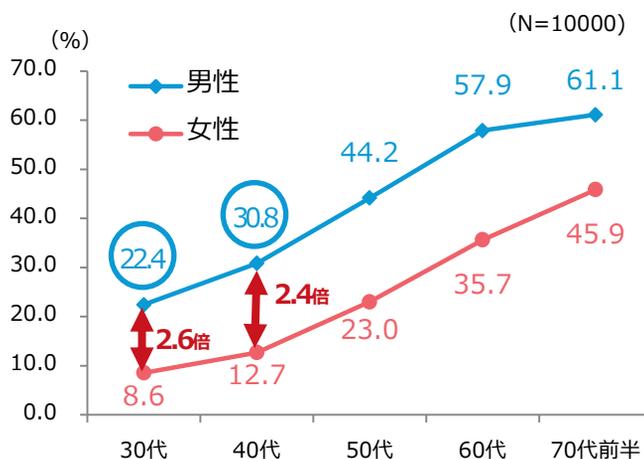


図 1-2 健康診断や人間ドックで「血圧高め」と指摘された「経験あり」の割合 (性年代別)



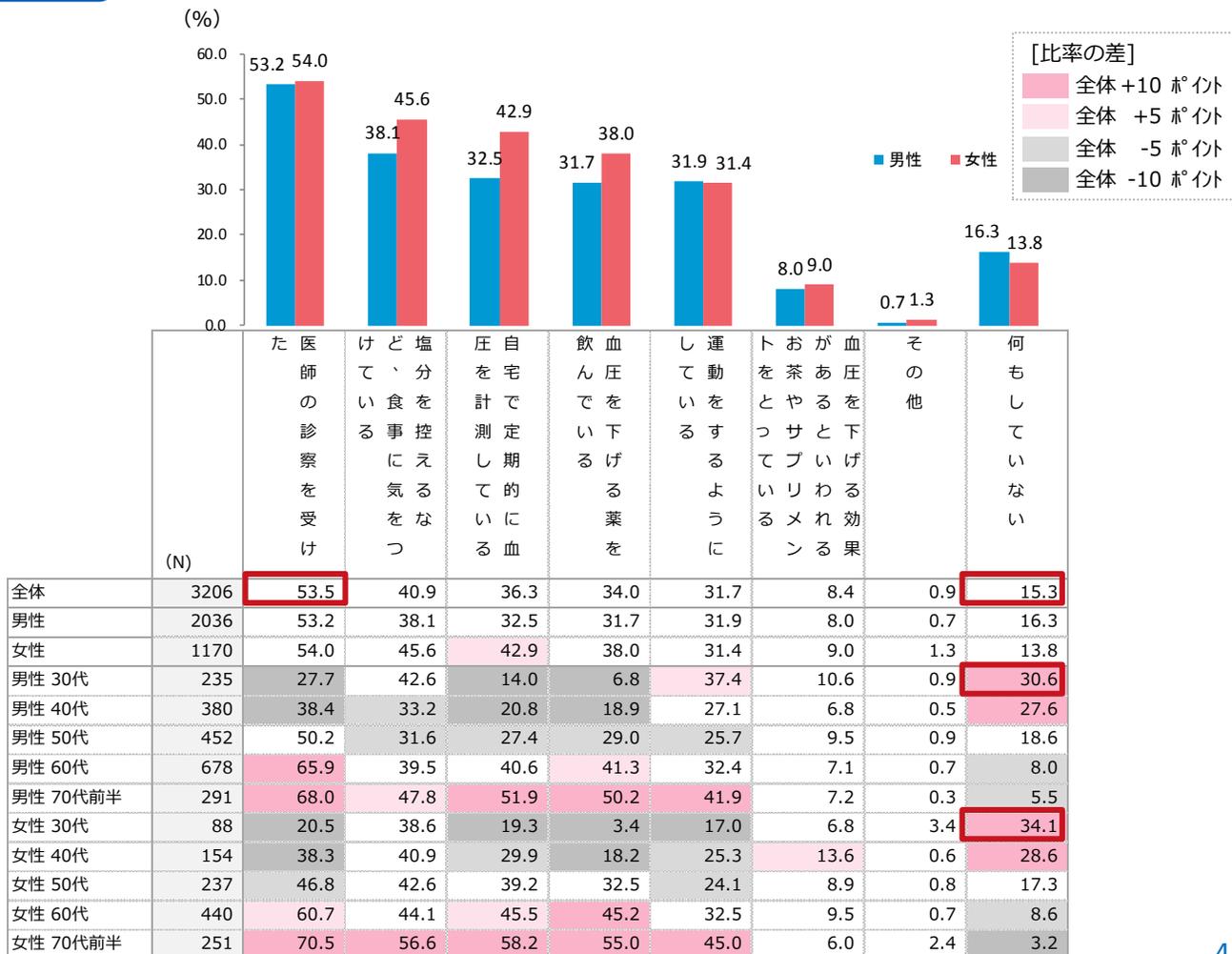
「血圧が高め」と指摘されても、半数が医療機関を受診していない 特に、30代男女の3人に1人は、受診も生活改善もせず、放置している

健康診断や人間ドックで「血圧が高め」と指摘されたことのある3,206人に、改善のためにしたことを聞きました。血圧改善のために、「医師の診察を受けた」（53.5%）、「塩分を控えるなど食事に気をつけている」（40.9%）、「自宅で定期的に血圧を計測している」（36.3%）などをしているようです。最も回答者が多かった「医師の診察を受けた」は53.5%ですが、残りの約半数（46.5%）は、医師の診察を受けていないという結果となりました。

なお、「医師の診察」だけでなく、食生活の改善などを含め、「何もしていない」人が15.3%います。特に、30代男女では、3人に1人が「何もしていない」と回答(男性30.6%、女性34.1%)しています。

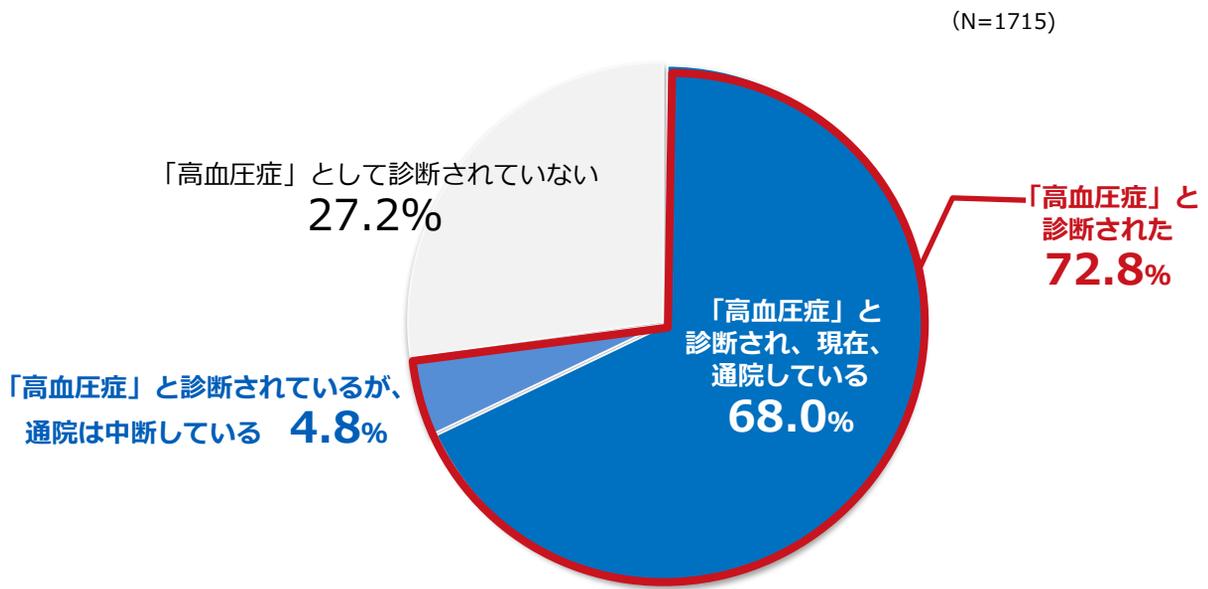
この結果から、30代への高血圧への理解促進と「血圧が高め」と指摘されたら「医師の診察」「生活改善」などの行動を促すことが重要であることが浮き彫りになりました。

図2-1 「血圧が高め」と指摘され改善のために実施したこと（「血圧が高め」と指摘された経験のある人）



健康診断や人間ドックで「血圧が高め」と指摘され、改善のために「医師の診察を受けた」1,715人のうち、「高血圧症」と診断され、現在、通院されている人が68.0%、「高血圧症」と診断されているが、通院は中断している人が4.8%おり、合わせて**72.8%**が「高血圧症」と診断されていることが明らかになりました。

図2-2 「血圧が高め」と指摘され、改善のために医師の診察を受けた人の中で現在「高血圧症」と診断された人の割合



働きざかりの男性30～50代・女性30代の約4割に「高血圧リスクにつながる生活習慣」あり。 高血圧リスクは高齢者だけにあるとは限らない

30～74歳男女1万人に食生活などの生活習慣を聞き「高血圧リスクにつながる生活習慣」の該当数を確認しました。

1万人のうち、36.5%が、「高血圧リスクにつながる生活習慣」の数が3～5個（「そろそろ気をつけましょう」タイプ）、および6～10個（「ちょっと危険」タイプ）となりました。

性年代別にみると、30代・40代・50代の男性、30代の女性の約4割で「高血圧リスクにつながる生活習慣」が3個以上あると回答しています。この結果から、30～50代の働きざかりの男性と30代女性に高血圧予防の基本である生活習慣改善の必要性があることがわかりました。

<高血圧リスクチェック10項目>

- 濃い味付けのものが好きだ
- めん類の汁が好きでよく飲む
- 外食が多い（週に4回以上）
- お腹いっぱいになるまで食べる
- 野菜はあまり食べない
- 血糖値あるいはコレステロール値が高めだ
- 肥満気味だ
- 運動はあまりしない
- タバコをよく吸う（1日10本以上）
- ストレスを感じやすい

*上記回答数

0～2個：「まずまず」タイプ

3～5個：「そろそろ気をつけましょう」タイプ

6～10個：「ちょっと危険」タイプ

図3-1 高血圧リスク 判定結果

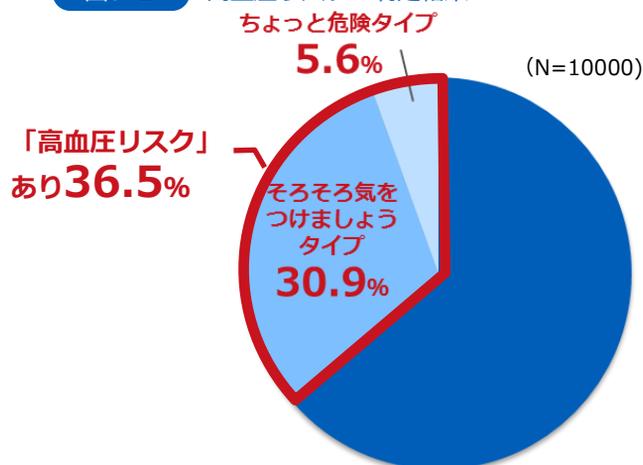
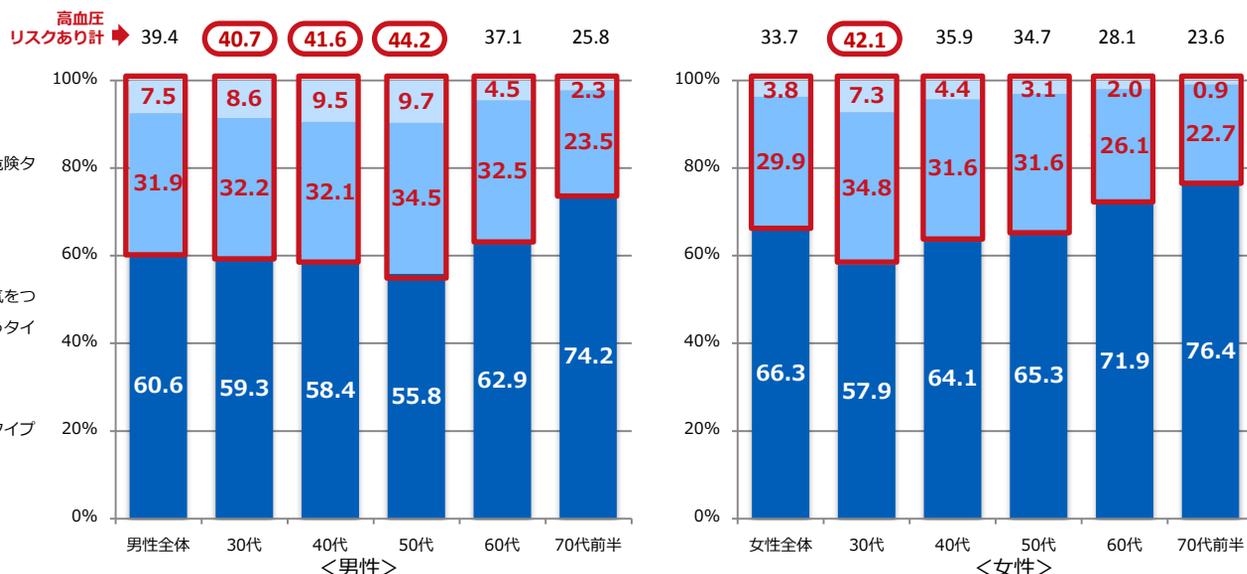


図3-2 高血圧リスク 判定結果(性年代別)



9割が血圧値が変動することを知らず、約6割が「高血圧は自覚症状がないこと」を知らない。30代・40代男性での血圧に関する知識不足が目立つ

「高血圧」や「血圧」に関する知識の認知を聞きました。

「安眠していても血圧が急激に上昇することがあること」（11.9%）、「朝は血圧があがりやすく、だるくなりやすくなること」（15.8%）、「日中は血圧が高めであること」（17.0%）の認知は、いずれも1割台にとどまり、「血圧値が変動すること」に関する認知が低いことがわかりました。また、「高血圧は痛みなどの自覚症状がほとんどないこと」を知っている人も約4割（39.6%）にとどまっています。

高血圧や血圧に関する知識は、60代以上と30・40代で大きな差がみられます。

「高血圧が、脳や血管、心臓関連の病気を引き起こすリスクがあること」は、男女60代・70代では約6～7割の人が知っていますが、男性30代では3人に1人（33.3%）、男性40代でも約4割（39.6%）にしか知られていません。

図4-1 高血圧や血圧に関する事柄への認知



毎日、血圧測定を実施している人は約1割。約9割が毎日、計測していない
「血圧が高め」と指摘された人でも、4人に1人しか、毎日測っていない

血圧は毎日測ることが望ましいといわれています。今回の調査でも、家庭で血圧を測っている頻度を聞いてみたところ、「毎日、朝晩測っている」が全体の5.3%、「毎日、1回測っている」が4.8%となり、毎日測っている人は、10.1%（5.3%+4.8%）にとどまりました。したがって、約9割が血圧を毎日測っていないことになります。

また、「血圧が高め」と指摘されたことのある人でも、家庭での測定頻度は「毎日、朝晩測っている」が13.6%、「毎日、1回測っている」が11.9%で、毎日測っている人は合計25.5%と、指摘後でも血圧への関心が低いことがわかりました。

図5-1 家庭血圧測定頻度

(N=10000)

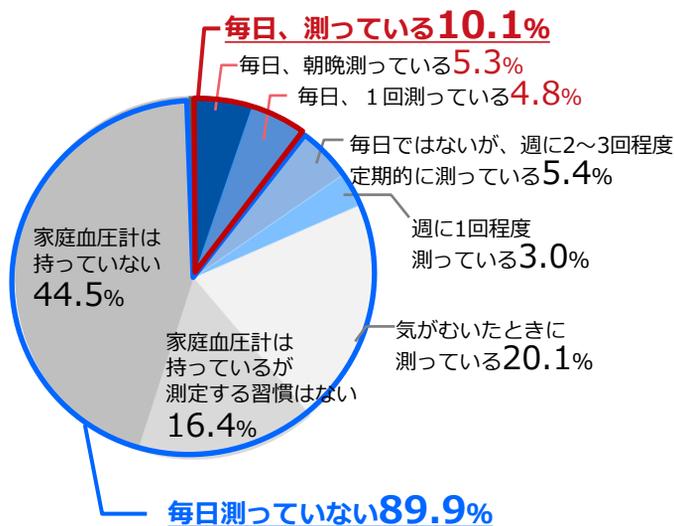


図5-2 「毎日、測っている」人の割合（性年代別）

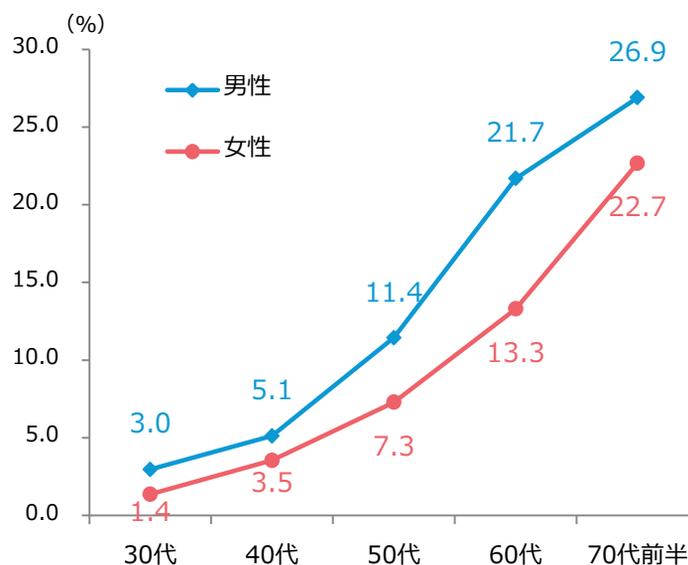
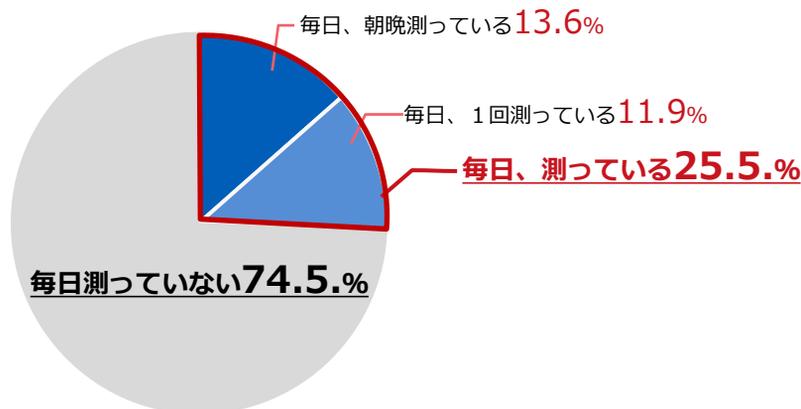


図5-3 「血圧が高め」と指摘されたことのある人の家庭血圧測定頻度

(N=3206)



血圧が高めと指摘され、毎日朝晩に測定している人の3割は「血圧値が改善した」ことを実感

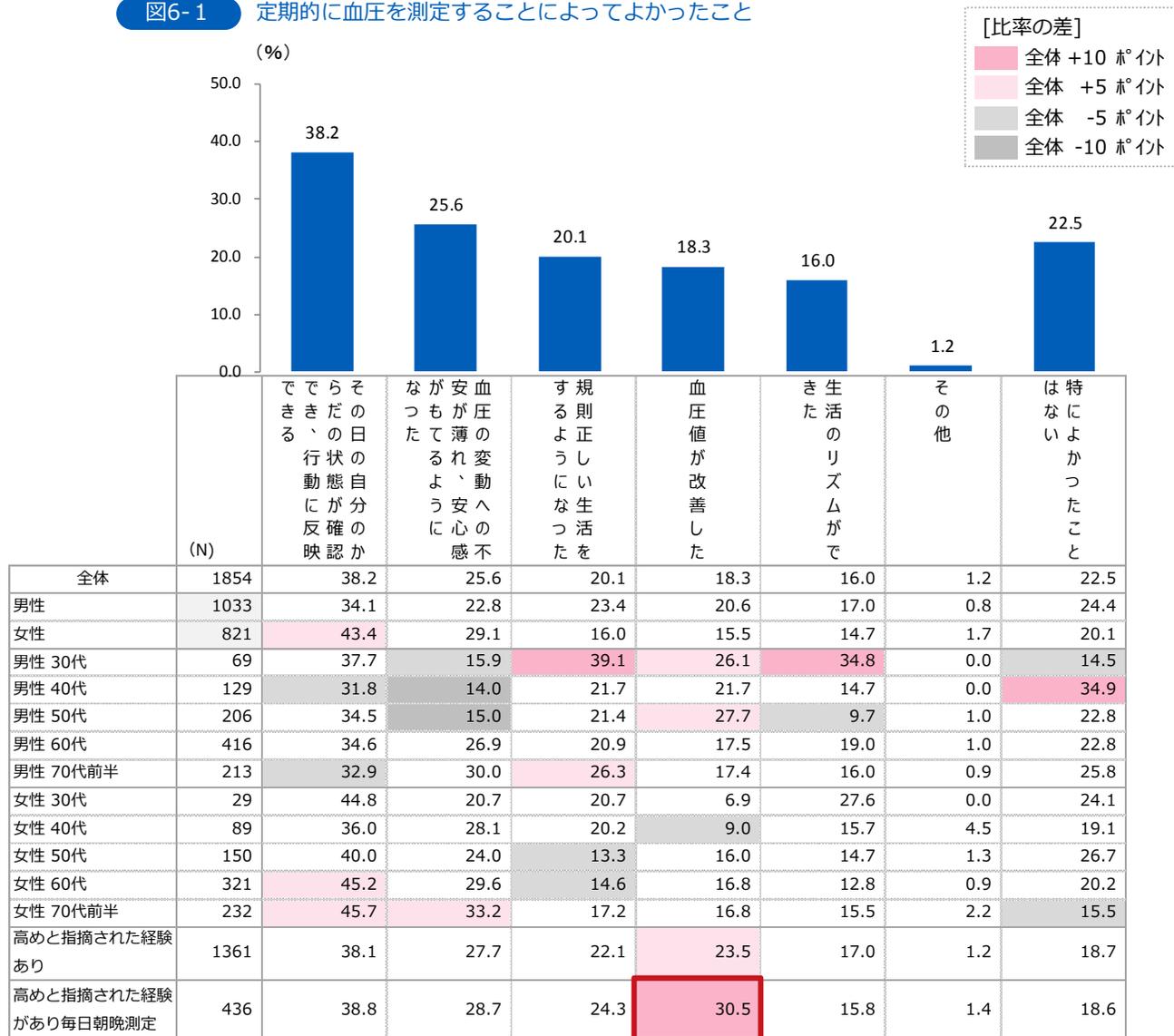
家庭で定期的*に家庭で血圧を測っている1,854人に、家庭で血圧を測ることによって良かったことを聞いてみました。約4割が「その日の自分のからだの状態が確認でき、行動に反映できる」と感じています。また、**4人に1人（25.6%）が「血圧の変動への不安が薄れ、安心感がもてるようになった」と**感じています。

男性30代では、「規則正しい生活をするようになった」、「生活のリズムができた」と感じている人が他の性年代よりも多く、家庭で血圧を測ることが、生活スタイル全体の改善にもつながっているようです。

「血圧が高め」と指摘され、家庭で毎日朝晩測定している人は、約3割（30.5%）が「血圧値が改善した」と感じています。

* 定期的 = 1週間に1度以上、定期的に測定している人

図6-1 定期的に血圧を測定することによってよかったこと



公益財団法人日本心臓財団理事長の矢崎義雄先生に 本調査結果をもとに、お話を伺いました



矢崎 義雄 先生
(やざき・よしお)

公益財団法人
日本心臓財団理事長

<略歴>

東京大学医学部卒。
東京大学医学部教授、
独立行政法人国立病院
機構理事長、国際医療
福祉大学総長等を歴任。
その間、日本内科学会
理事長、日本循環器学
会理事長、日本医学会
副会長などを歴任。
また、内閣府、厚労省、
文科省などの専門委員
を数多く歴任。
平成12年「紫綬褒章」、
平成26年「瑞宝大綬
章」を受章。

日本人の死因の1位は「がん」ですが、2位は「心疾患（心筋梗塞や狭心症など）」、3位は「脳血管疾患（脳梗塞や脳出血など）」となっています。これらの原因として挙げられるのが「高血圧」です。

高血圧症と聞くと、高齢者の疾病と思われがちですが、今回の調査でも明らかとなった通り、「働き盛りの男性30-50代や、女性30代の約4割が、高血圧リスクがある」といった結果は、現役世代への警鐘と捉えてよいでしょう。

さらにはこうしたリスクを抱えながらも、健康診断等で血圧が高めと指摘されても、30代男女の3人に1人は、受診も生活改善もせず放置しているという結果が出たことには、危惧しております。「自分はまだ若いから大丈夫」、「元気だから大丈夫」と過信は禁物です。

高血圧はサイレントキラーといわれ、自覚症状がなく進行し、心筋梗塞や脳梗塞の引き金になります。その一方で約6割は、「高血圧は自覚症状がないということを知らない」と回答していることから、注意が必要です。

また、高血圧の中でも特に、早朝高血圧、夜間高血圧が、脳・心血管疾患の発症リスク要因として指摘されています。しかし、今回の調査結果をみると、血圧が変動することについての認知が低いことがわかりました。

自覚症状の無い高血圧症では、こうした高血圧に紐づく脳・心血管疾患発症を防ぐためにも、毎日朝晩血圧を測ることが重要になってきます。

まずは自分の血圧値がどのくらいなのかを知ることで、生活を見直す機会としましょう。そして、血圧が高めと診断されたら、1度専門医を受診していただきたいと思います。