2019年3月28日
オムロン　ヘルスケア株式会社

30-50代 ビジネスパーソン6,000人に聞く

「ストレス/睡眠/食生活と、高血圧」に関する調査
調査結果概要

30～50代男性の3人に1人が、「血圧高め」と指摘された経験あり。
50代男性では、2人に1人に上り、30代男性でも、4人に1人と、同年代女性と比較し、4倍多い。 P3

■ 30～50代男性ビジネスパーソンのうち「血圧高め」と指摘された経験があるのは、男性33.6%、女性16.1%。30代では男性は女性の4倍多い。「血圧高め」と指摘されたことのある人の割合は、年齢上昇とともに増え、男性は30代では4人に1人（24.4%）だが、50代になると2人に1人（46.4%）の割合になる。
■ BMI値が高い人ほど、「血圧が高め」と指摘された割合が高くなっている。
■ 30～50代男性ビジネスパーソンでは「高血圧症」と診断されている人も約2割に上る。

ビジネスパーソンがストレスを感じる時期TOP3は、「12月」、「3月」、「4月」。
１週間のうちでは、「月曜日の朝」が最もストレスを感じるタイミング。
日頃ストレスを感じている人は、感じていない人と比較して、「血圧高め」と指摘された割合が、２倍高い。 P5

■ 30～50代ビジネスパーソンのうち、仕事でストレスを感じている人は84.4%。8割以上がストレスを感じている。
■ ストレスを最も感じるのは、１年のうち「12月」および、「3月」・「4月」。ストレスを感じている人のうち、「月曜日の朝」に最もストレスを感じている。
■ ストレスを「全く感じていない」人で「血圧高め」と指摘されたことがある人は13.8%。「ストレスをとても感じている」人では26.6%。ストレスを感じている人は、感じていない人と比較して、「血圧高め」と指摘された人が、2倍多い。

ビジネスパーソンの約7割が「不眠症の疑いあり」。
血圧高めと指摘される割合は、「不眠症の疑いあり」が「疑いなし」の1.2倍。 P7

■ ビジネスパーソンの平日の平均睡眠時間は6時間。アテネ不眠尺度を用いて「不眠症」の測定をすると、67.4%に「不眠症の疑いあり」。
■ 不眠症の疑いがある人ほど「血圧高め」と指摘された人が多い。「不眠症の疑いあり」で、「血圧高め」と指摘された人の割合は、「疑いなし」の1.2倍。

ビジネスパーソンの７割は、「職場高血圧」を知らない。
7割が「高血圧には痛みなどの自覚症状がないこと」を知らない。 P8

■ ビジネスパーソンのうち、仕事のストレスなどが影響で血圧値が上昇する「職場高血圧」を知っている人は3割。男性は女性に比べ、血圧高めと指摘されている人が多いものの、「職場高血圧」を知っている人は少ない（男性25.7%、女性36.0%）。
■ 高血圧は脳や血管、心臓関連の病気を引き起こすリスクがあるが、「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3割にとどまり、7割が「高血圧には自覚症状がないこと」を知らない。

弁当や総菜を購入するときに確認する表示は、1位「カロリー」、2位「原材料名」、3位「糖質量」。
1位「カロリー」の48%に対して、「食塩量」を確認するのは、わずか8%。 P9

■ 弁当や総菜などの食品を購入する際に、確認している表示は、1位「カロリー」（48.0%）、2位「原材料名」（19.0%）、3位「糖質量」（9.1%）。「食塩量」の表示を確認している人は8.0%と、１位の「カロリー」に比べ、6倍の開きがある。
■ 血圧が高めと指摘された経験がある人でも、弁当や総菜などを購入する際に、「食塩量」を確認している人は13.2%にとどまる。

塩分を取りすぎていると思っている人でも、「食塩量」の表示を確認している人は8.7%。 P10

■ 54.5%が「塩分」を取りすぎていると自覚している。
■ 塩分を取りすぎていると思っていても、「食塩量」を確認しているのは8.7%。9割が確認していない。

「血圧高め」と指摘されたビジネスパーソンにおいても、「毎日血圧測定をしている」が、15%にとどまる。 P11

■ 30～50代ビジネスパーソンで毎日血圧測定をしている人は4.6%。1週間に1回以上、定期的に血圧を測定している人は8.9%。
■ 「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人は14.9%。1週間に1回以上定期的に血圧を測定している人も4人に1人（25.8%）。
■ 定期的に血圧を測らない理由は「面倒だから」（43.2%）、「ついつい忘れてしまうから」（31.5%）だけでなく、「毎日測らなくても問題ないと思うから」（28.1%）が上位を占める。

「ストレス/睡眠/食生活と、高血圧」に関する調査　調査概要

調査目的

ビジネスパーソンの生活習慣や食生活に関する意識や行動と、「血圧」に対する意識や行動を明らかにする。

調査対象

30～59歳ビジネスパーソン　男女　6,000人

＊ビジネスパーソン＝公務員、会社経営者・役員、会社員

年代	男性			女性			合計		
	事務職等社内での業務中心	営業職等社外での業務中心	合計	事務職等社内での業務中心	営業職等社外での業務中心	合計	事務職等社内での業務中心	営業職等社外での業務中心	合計
30代	500	500	1,000	500	500	1,000	1,000	1,000	2,000
40代	500	500	1,000	500	500	1,000	1,000	1,000	2,000
50代	500	500	1,000	500	500	1,000	1,000	1,000	2,000
合計	1,500	1,500	3,000	1,500	1,500	3,000	3,000	3,000	6,000

調査エリア

全国

調査方法

インターネット調査

調査実施期間

2019年2月4(月)～2019年2月13日(水)

（注）本レポートでは、小数点第２位を四捨五入しています。そのため、数字の合計が100%とならない場合があります。

1 ビジネスパーソンと高血圧リスク①

30～50代男性の3人に1人が、「血圧高め」と指摘された経験あり。50代男性では、2人に1人に上り、30代男性でも、4人に1人と、同年代女性と比較し、4倍多い。

30～50代ビジネスパーソン6,000人のうち、「血圧高め」と指摘された経験があるのは、男性33.6%、女性16.1%。

男性は３人に１人が「血圧高め」と指摘された経験があり、指摘された人の割合は、女性の2倍を超えている。特に30代男性は同年代女性と比較し、4倍多い。

年齢の上昇とともに「血圧高め」と指摘されたことがある人は増え、男性は、30代では4人に1人（24.4%）であるが、50代になると2人に1人（46.4%）の割合になった。

図１-1 健康診断や人間ドックで「血圧高め」と指摘された経験の有無（性別）

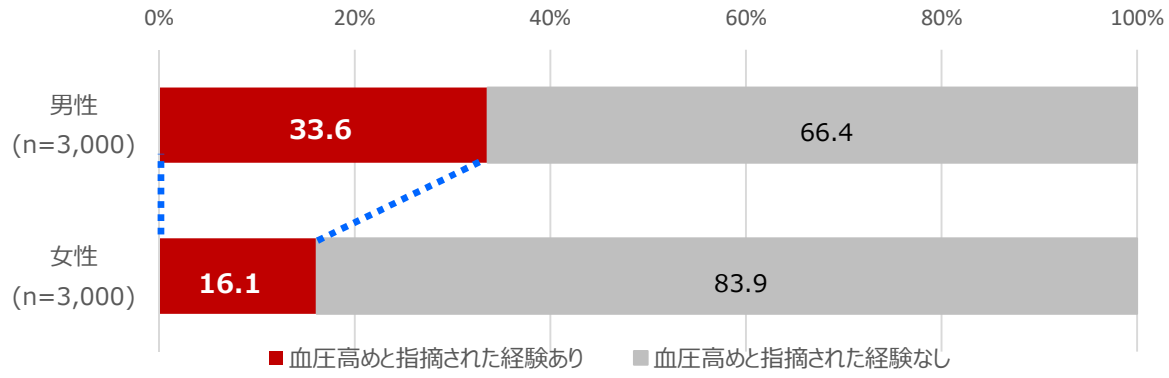
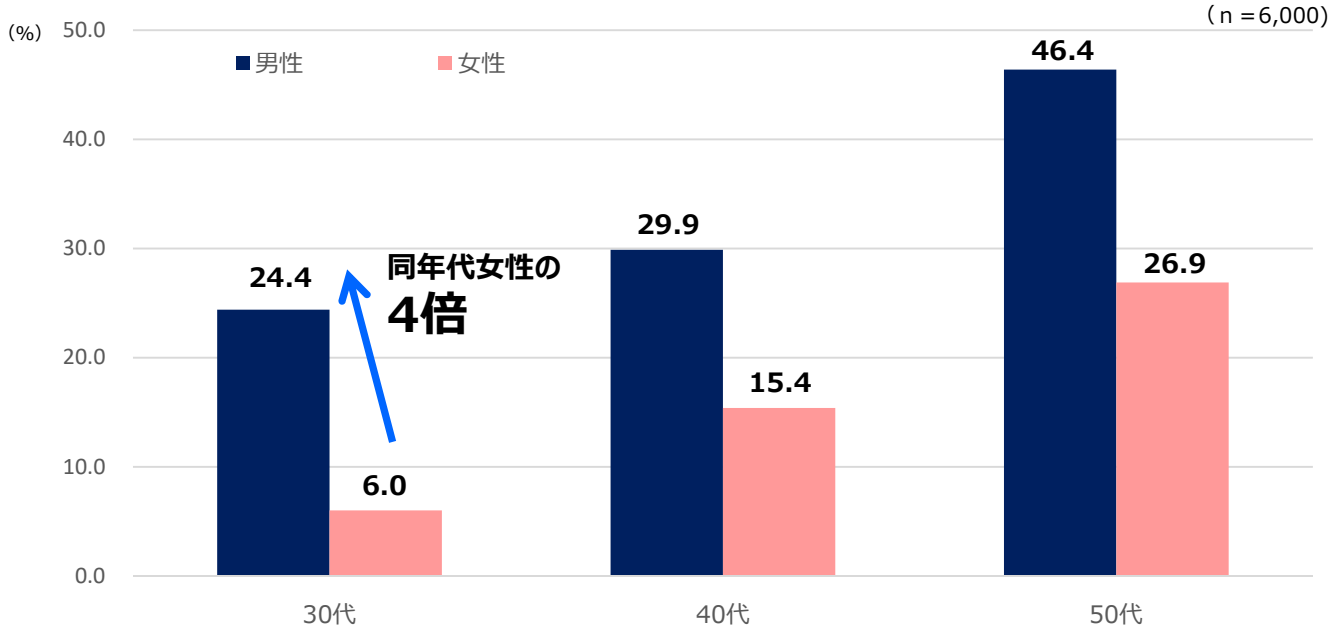


図１-2 健康診断や人間ドックで「血圧高めと指摘された経験あり」の割合(性年代別)



1 ビジネスパーソンと高血圧リスク②

「血圧が高め*」と指摘された経験を、肥満度別でみると、普通体重（BMI値18.5～25未満）では、「血圧高め」と指摘された経験がある人は20.3%であるのに対し、肥満3度・4度（BMI値35以上）では、69.4%と、3倍以上になっており、肥満度が高い人ほど「血圧高め」と指摘された割合が高くなっている。

また、ビジネスパーソンに、「高血圧症**」と診断された経験があるかを尋ねたところ、男性ビジネスパーソンの約2割（18.9%）が診断された経験をもっている。

図1-3 健康診断や人間ドックで「血圧高め」と指摘された経験の有無（肥満度別）

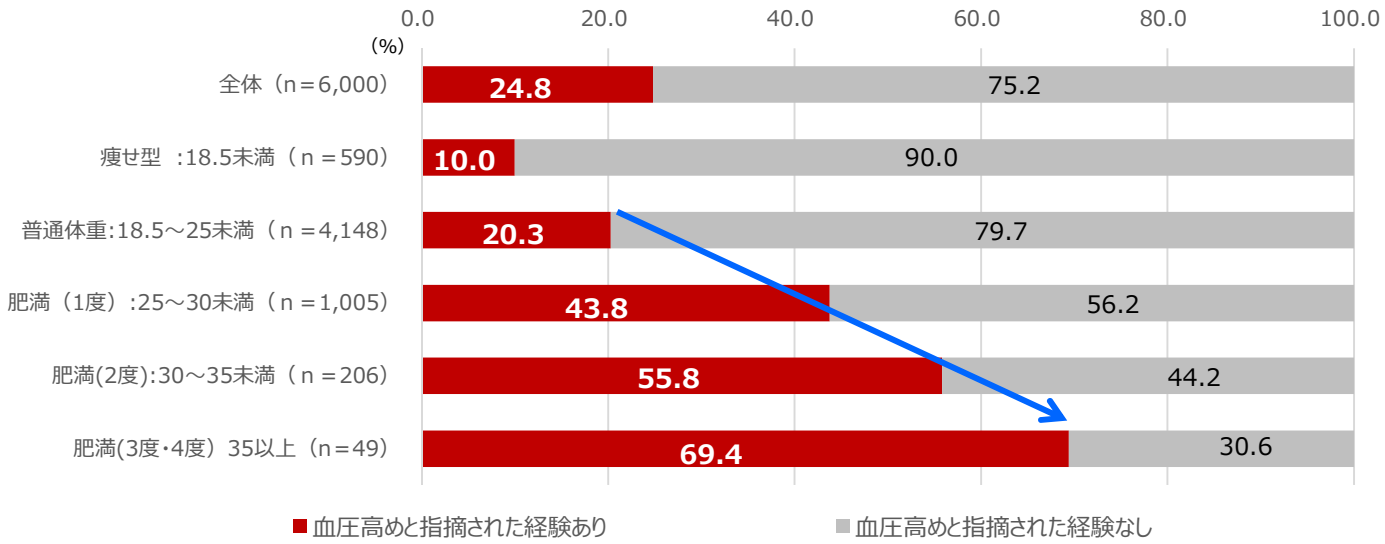
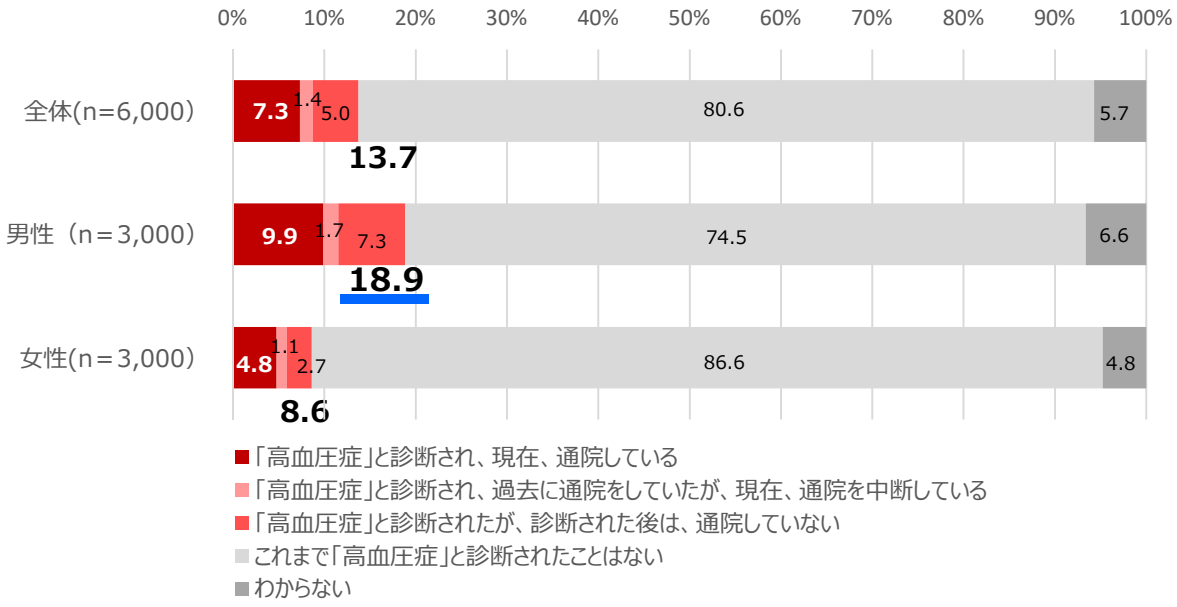


図1-4 これまでに「高血圧症」と診断された経験の有無（性別）



＊「血圧が高め」：
診察室血圧の収縮期血圧/拡張期血圧の両方あるいはどちらかが130～139mmHg/ 85～89mmHgの場合「正常高値血圧」（血圧高め）と分類されます

＊＊「高血圧症」：
診察室血圧の収縮期血圧/拡張期血圧の両方あるいはどちらかが140mmHg/90mmHg以上の場合、高血圧と診断されます。家庭血圧の場合、135/85mmHg以上で高血圧と診断され
家庭血圧と診察室血圧による診断が異なる場合は家庭血圧による診断を優先するとされています
（日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2014」）

2 ビジネスパーソンのストレスと高血圧リスク①

ビジネスパーソンがストレスを感じる時期TOP3は、「12月」、「3月」、「4月」。
１週間のうちでは、「月曜日の朝」が最もストレスを感じるタイミング。
日頃ストレスを感じている人は、感じていない人と比較して、「血圧高め」と指摘された割合が２倍高い。

30～50代のビジネスパーソン6,000人のうち、仕事でのストレスを「とても感じている」が25.8%、「感じている」が27.6%、「やや感じている」が31.0%で、合わせて84.4%が仕事でストレスを感じている。

ビジネスパーソンが最もストレスを感じる時期は、「12月」（54.6%）、「3月」（54.4%）、「4月」（46.3%）の順。年末や、年度末、新年度など、「年」の変わり目にストレスを感じる人が多い。

図2-1 仕事上でストレスを感じているか

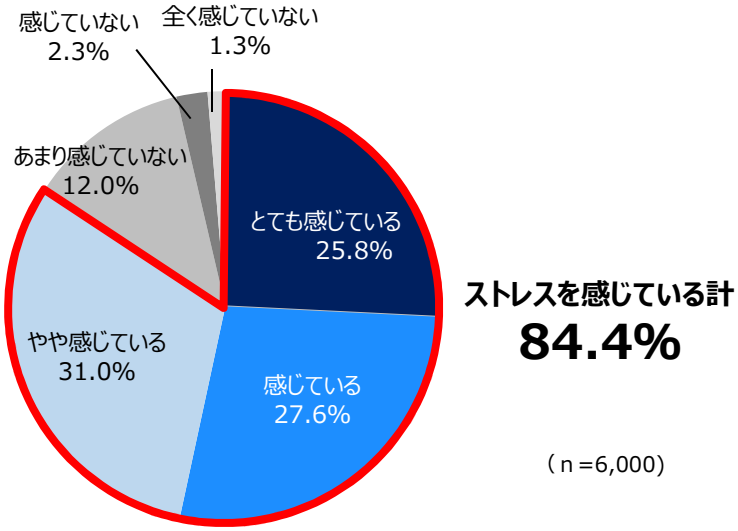
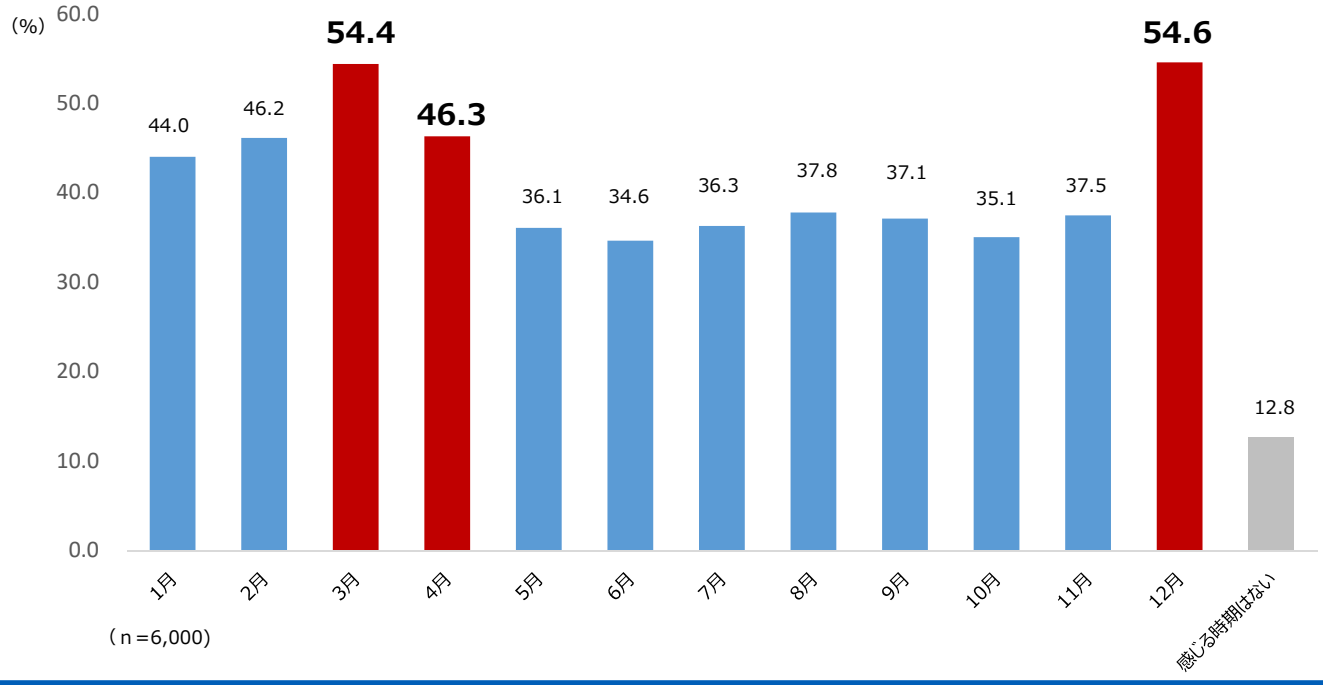


図2-2 ストレスを感じる時期



2 ビジネスパーソンのストレスと高血圧リスク②

さらに、1週間のうちで、ストレスを感じる曜日は、「月曜日」と回答した人が55.4%となり、ビジネスパーソンの半数以上が月曜日に最もストレスを感じている。

特に、「月曜日の朝」（21.8%）、「月曜日の午前中（9：00～12：00）」（18.6%）に最もストレスを感じる人が多く、ストレスを感じるタイミングは、1週間のうちで月曜日の午前中に集中している。

ストレスを感じている度合別に、血圧高めと指摘された経験をみると、ストレスを「全く感じていない」人で「血圧高め」と指摘されたことがある人は13.8%。「ストレスをとても感じている」人では26.6%。日頃ストレスを感じている人は、感じていない人と比較して、「血圧高め」と指摘された割合が２倍高い。

図2-3 1週間のうちで最もストレスを感じる曜日・時間帯

（n＝6,000）

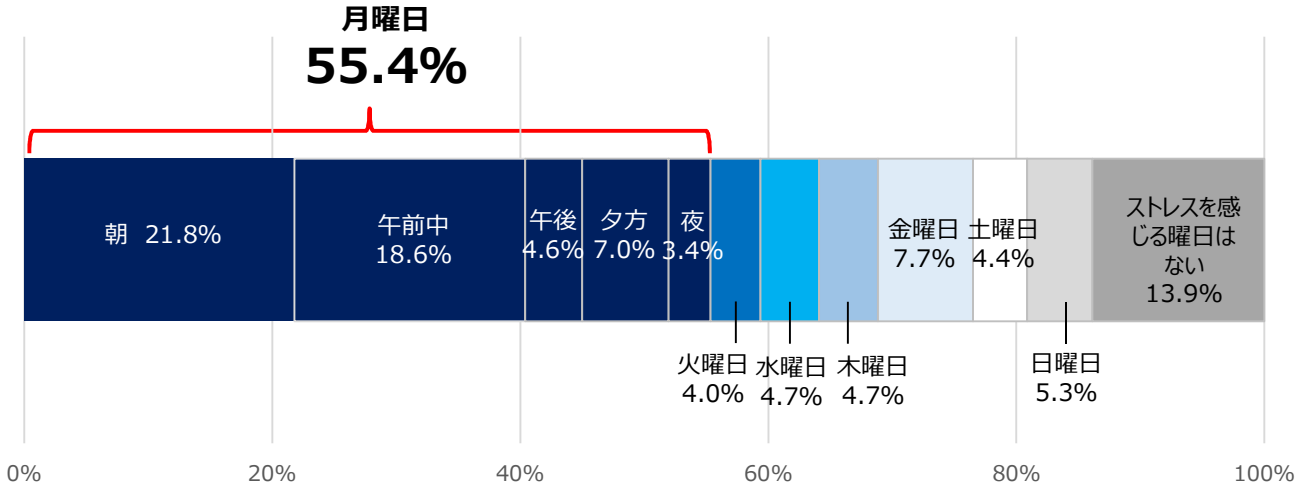
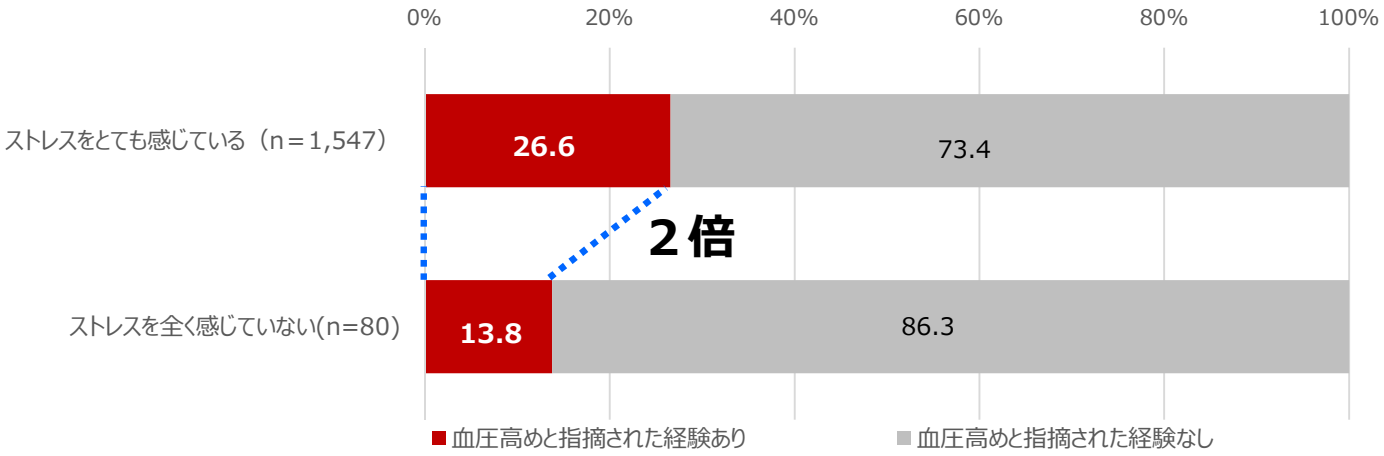


図2-4 健康診断や人間ドックで「血圧高め」と指摘された経験の有無（ストレスを「とても感じている」と「全く感じていない」比較）



3 ビジネスパーソンの眠りと高血圧リスク

ビジネスパーソンの約7割が「不眠症の疑いあり」。
血圧高めと指摘される割合は、「不眠症の疑いあり」が「疑いなし」の1.2倍。

30～50代のビジネスパーソンに平日（仕事のある日）の睡眠時間を聞いたところ、「5時間以上6時間未満」（34.4%）と、「6時間以上7時間未満」（34.3%）で全体の約7割となり、平均すると平日の睡眠時間は6.0時間となった。

アテネ不眠尺度*を用いて、ビジネスパーソン6,000人の「不眠症」の測定をしたところ、67.4%（不眠症の「疑いあり」47.6%+「少し疑いあり」19.8%）が「不眠症の疑いあり」となった。不眠症の「疑いなし」は約3割にとどまった。

不眠症の疑い度合別に、血圧高めとの指摘を受けた経験をみると、不眠症の疑いがある人ほど、「血圧高め」と指摘された経験を持つ割合が高くなった。「不眠症の疑いあり」の人で、「血圧高め」と指摘された人の割合は、「不眠症の疑いなし」の人の1.2倍となる。

図3-1 平日の平均睡眠時間

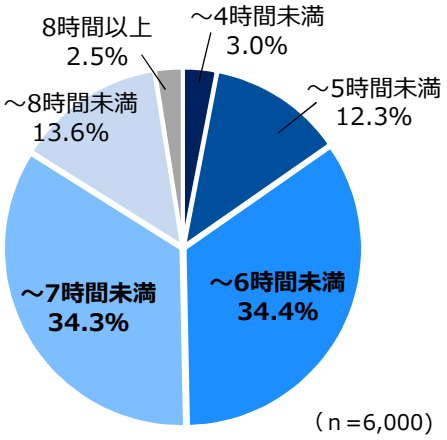


図3-2 不眠症の疑い（アテネ不眠尺度）

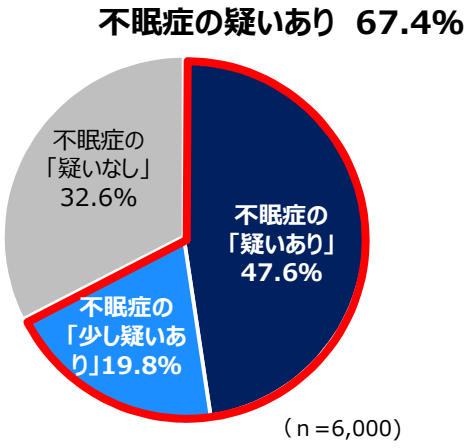
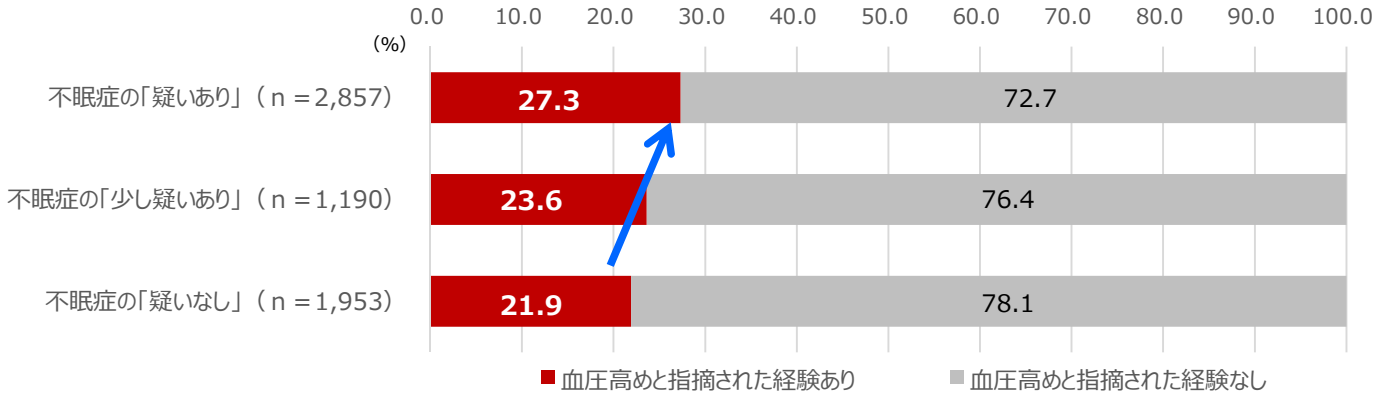


図3-3 不眠の疑い（アテネ不眠尺度）度合と、健康診断や人間ドックで「血圧高め」と指摘された経験



＊「アテネ不眠尺度」(AIS)(Soldatos et al.: Journal of Psychosomatic Research 48:555-560, 2000)
世界保健機関（WHO）が中心になって設立した「睡眠と健康に関する世界プロジェクト」が作成した世界共通の不眠症判定法に基づいたもので、自分の不眠の度合いを測る目安として、世界共通で使われています（算出方法は巻末に掲載しています）。

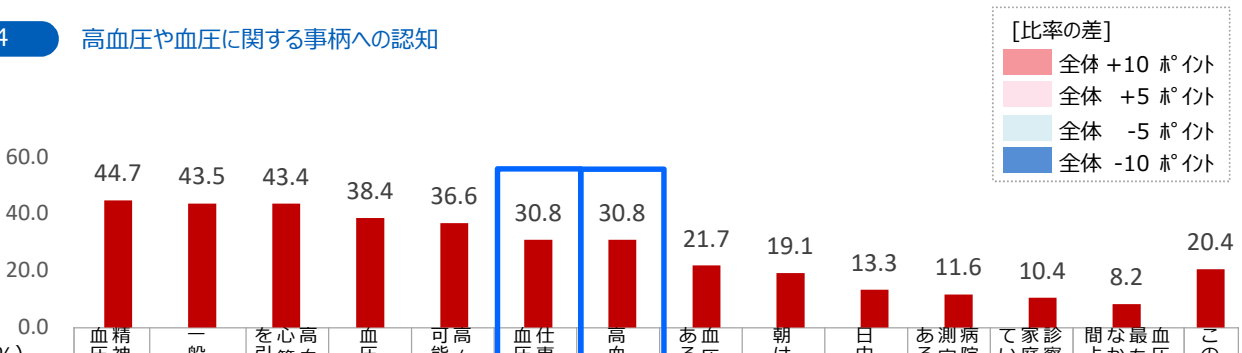
4 ビジネスパーソンの高血圧に関する理解

ビジネスパーソンの７割は、「職場高血圧」を知らない。
7割が「高血圧には痛みなどの自覚症状がないこと」を知らない。

ビジネスパーソンのうち、「職場高血圧」（仕事中のストレスなどが影響で血圧値が上昇すること）を知っている人は3割（30.8%）。男性で知っている人は25.7%、女性では36.0%。男性は女性に比べ、血圧高めと指摘されている人が多いものの、「職場高血圧」を知っている人は女性に比べ少ない。

また、高血圧は脳や血管、心臓関連の病気を引き起こすリスクがあるが、「高血圧は痛みなどの自覚症状がほとんどないこと」を知っている人は全体の3割にとどまり、7割が「高血圧には自覚症状がないこと」を知らない。

図4　高血圧や血圧に関する事柄への認知



		横%	精神的な興奮、ストレス、不安、悲しみなどで血圧は変動すること	一般的に血圧は加齢にともなって高くなること	高血圧が、脳や血管、心臓関連の病気（例：心筋梗塞、狭心症、脳梗塞、脳出血など）を引き起こすリスクがあること	血圧はいつも変動しており一定ではないこと	高血圧が長く続くと動脈硬化を引き起こす可能性があること	仕事をしているときにそのストレスなどが影響で血圧値が上昇することがあること	高血圧は痛みなどの自覚症状がほとんどないこと	血圧は、家庭で毎日、朝晩測ることが大切であること	朝は血圧が上がりやすくなること	日中は血圧が高めであること	病院での血圧測定では正常値なのに、家庭などで測定すると高い数値になるタイプの高血圧があること	診察室血圧と家庭血圧の間に診断の差がある場合、家庭血圧が優先されること（家庭血圧が重視されていること）	血圧は就寝後から少しずつ低下して真夜中ごろに最も低くなり、起床に向けて上昇していくが、なかには、就寝中も血圧が低下しなかったり、昼間より夜間に血圧が上昇する場合があること	この中に知っているものはない
全体		6,000	44.7	43.5	43.4	38.4	36.6	30.8	30.8	21.7	19.1	13.3	11.6	10.4	8.2	20.4
性別	男性	3,000	37.9	35.9	35.9	34.2	31.0	25.7	26.9	17.8	18.4	12.6	9.2	7.8	7.9	25.0
	女性	3,000	51.4	51.0	50.9	42.5	42.1	36.0	34.6	25.7	19.8	13.9	13.9	13.0	8.6	15.8
性×年代	男性 30代	1,000	35.9	31.2	30.4	28.5	26.0	24.6	20.5	13.5	15.7	10.5	7.5	5.5	7.4	28.7
	男性 40代	1,000	36.9	34.9	34.7	34.3	29.6	25.2	25.9	17.6	17.1	11.5	8.8	6.6	7.2	25.9
	男性 50代	1,000	41.0	41.6	42.7	39.8	37.4	27.2	34.2	22.2	22.3	15.7	11.3	11.2	9.0	20.4
	女性 30代	1,000	45.4	44.5	44.6	37.4	37.1	31.4	27.4	21.8	15.3	11.5	10.4	8.8	6.0	20.2
	女性 40代	1,000	48.7	49.1	47.3	38.9	39.8	34.0	33.4	23.6	19.5	13.2	13.7	12.2	7.3	18.7
	女性 50代	1,000	60.0	59.4	60.8	51.3	49.5	42.5	43.1	31.6	24.7	17.1	17.6	17.9	12.4	8.6
血圧高めとの指摘	経験あり	1,490	50.7	50.5	53.8	46.7	47.9	37.9	44.3	31.8	30.1	19.3	16.5	18.1	13.4	10.9
	経験なし	4,510	42.6	41.1	40.0	35.6	32.8	28.5	26.3	18.4	15.5	11.3	9.9	7.8	6.5	23.5

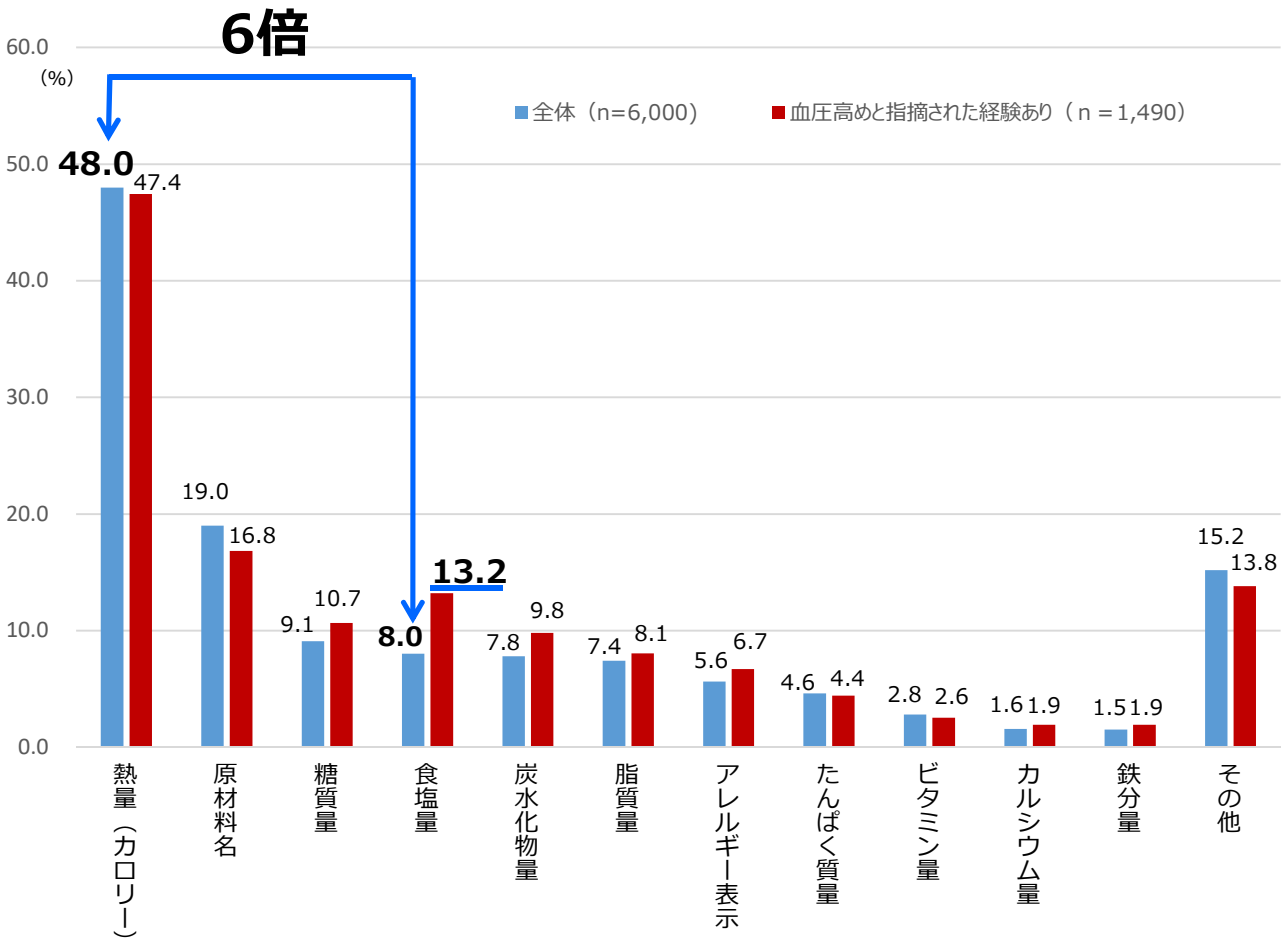
5 ビジネスパーソンの塩分摂取実態と高血圧リスク①

弁当や総菜を購入するときに確認する表示は、1位「カロリー」、2位「原材料名」、3位「糖質量」。1位「カロリー」の48%に対して、「食塩量」を確認するのは、わずか8%。

コンビニエンスストアやスーパーマーケット等で弁当や総菜などの食品を購入する際に、確認している表示は、1位「カロリー」（48.0%）、2位「原材料名」（19.0%）、3位「糖質量」（9.1%）。「食塩量」の表示を確認している人はわずか8.0%。1位のカロリーを確認している人と比較して6倍の開きがある。

血圧が高めと指摘された経験のある人（1,490人）においても、弁当や総菜などの食品を購入する際に、「カロリー」は約半数（47.4%）が確認しているのに対して、「食塩量」を確認している人は、わずか13.2%にとどまる。

図5-1　弁当や総菜など食品を購入する際に、確認する表示



5 ビジネスパーソンの塩分摂取実態と高血圧リスク②

塩分を取りすぎていると思っている人でも、「食塩量」の表示を確認している人は8.7%。

30～50代ビジネスパーソンに、日常の食生活を振り返ってもらったところ、54.5%が塩分を取りすぎていると自覚している。しかし、塩分を取りすぎていると思っていても、弁当や総菜などの食品を購入する際に、「食塩量」の表示を確認しているのは8.7%。約9割は確認していない。

塩分を取りすぎていると思っている人（542人）は他の人と比較して、「血圧高め」と指摘された割合が高く、3人に1人（34.9%）に該当する。

図5-2 「塩分」を取りすぎていると思うか

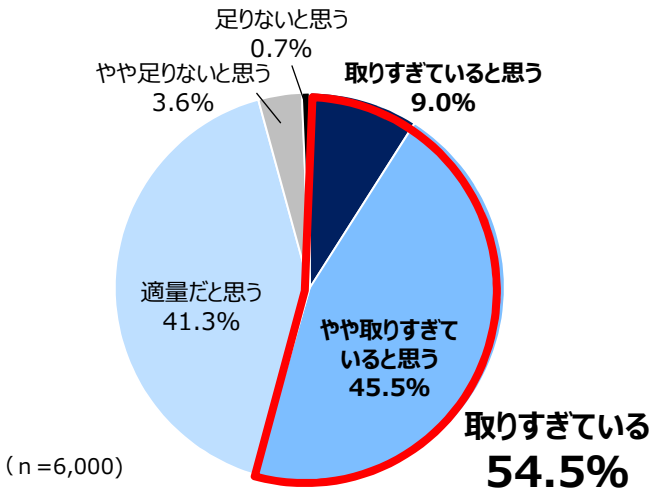


図5-3 弁当や総菜など食品を購入する際に、「食塩量」の表示を確認する割合（塩分摂取自覚別）

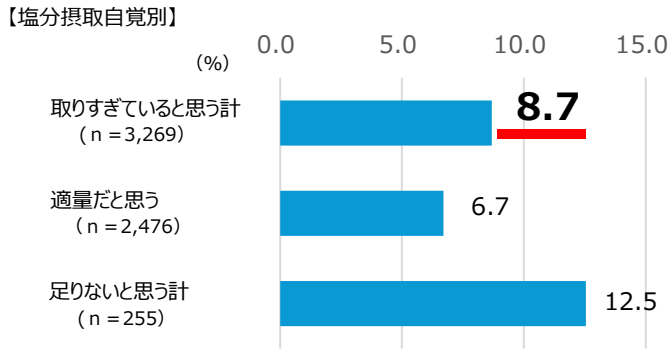
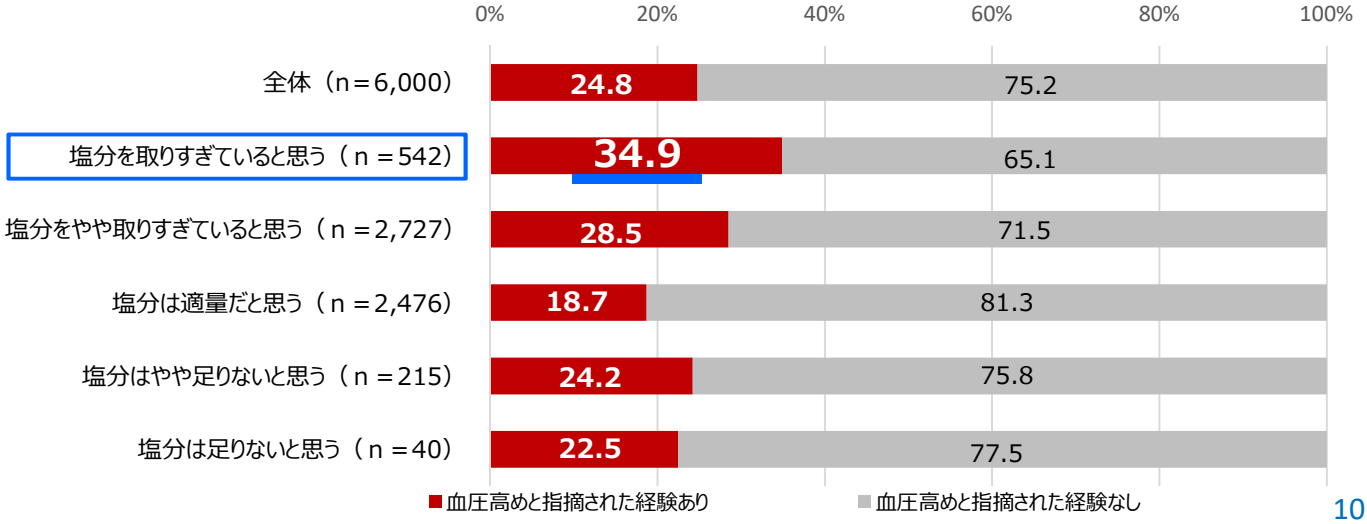


図5-4 健康診断や人間ドックで「血圧高め」と指摘された経験の有無（塩分摂取自覚別）



6 ビジネスパーソンの血圧測定の実態

「血圧高め」と指摘されたビジネスパーソンにおいても、「毎日血圧測定をしている」が15%にとどまる。

30～50代で毎日血圧測定をしている人は4.6%（「毎日、朝晩測っている」1.7%+「毎日、1回測っている」2.9%）。1週間に1度以上、定期的に血圧を測っているビジネスパーソンは1割弱（8.9%）。

「血圧が高め」と指摘された経験のある人でも「毎日測っている」は14.9%。1週間に1回以上、定期的に血圧を測定している人も4人に1人（25.8%）。

定期的に血圧を測らない理由は「面倒だから」（43.2%）、「ついつい忘れてしまうから」（31.5%）だけでなく、「毎日測らなくても問題ないと思うから」（28.1%）が上位を占め、高血圧の疑いがある人においても家庭血圧測定の重要性の浸透不足が浮き彫りになました。

＊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 家庭血圧測定頻度

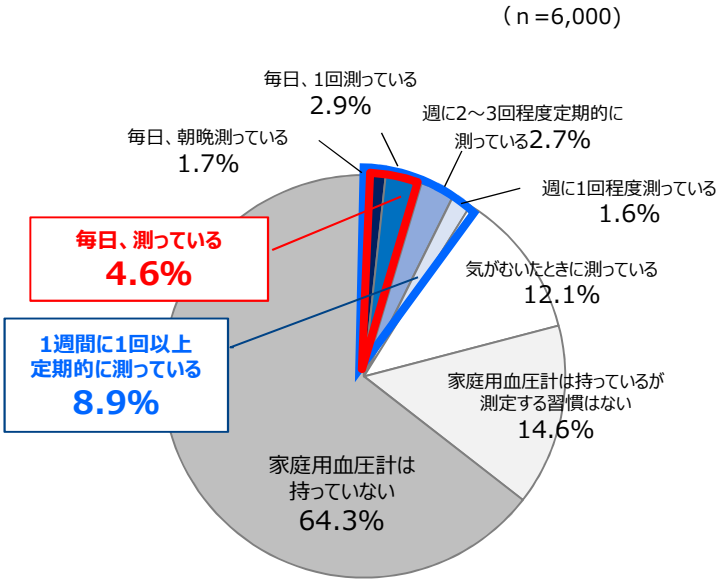


図6-2 家庭血圧測定頻度（血圧高めと指摘された経験のある人）

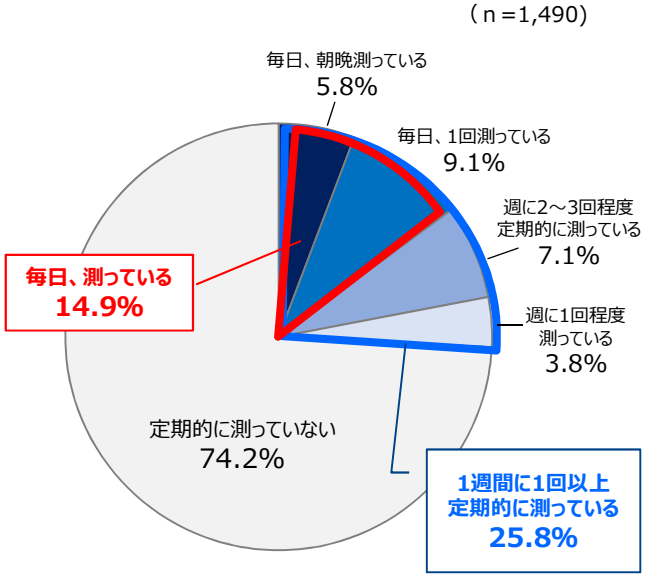
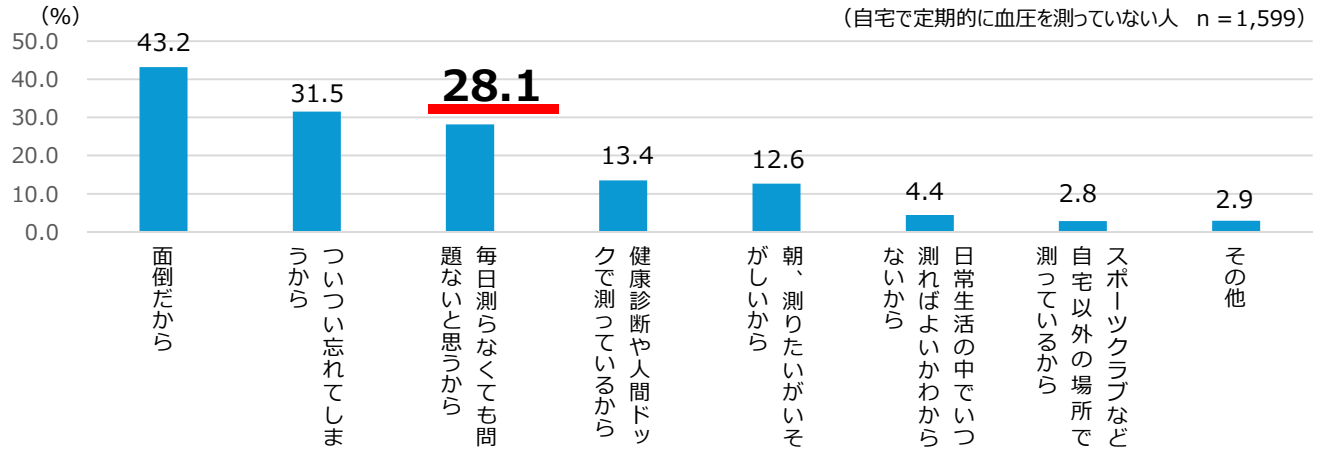


図6-3 自宅で定期的に血圧を測らない理由



日本高血圧協会理事長　島本　和明 先生 コメント

日本高血圧協会理事長　島本　和明 先生に
本調査結果をもとに、お話を伺いました

島本　和明 先生
（しまもと・かずあき）

特定非営利活動法人
日本高血圧協会　理事長

＜略歴＞

札幌医科大学医学部卒。

日本医療大学総長・教授。

日本高血圧学会前理事長、国際高血圧学会理事

循環器内科学の中でも高血圧、動脈硬化、腎臓、内分泌、糖尿病を専門にし、特に高血圧を最重要テーマとして取り組んでいる。

日本高血圧学会の理事長、国際高血圧学会の理事を務め、予防医学の観点から端野町（北見市）と壮瞥町で40年にわたって疫学調査に従事。

高血圧と聞くと、働き盛りの30-50代の皆さんには関係の無い話と思っていらっしゃる方も多いのではないでしょうか。

しかし今回の調査では、50代男性では、2人に1人が「血圧高め」と指摘された経験があり、さらには、30代男性でも、4人に1人という結果が浮き彫りとなりました。

高血圧は自覚症状がないまま進行することが恐ろしく、日本では年間約10万人が「高血圧による脳・心血管疾患で死亡している」という研究報告があります※。また死亡に到らず助かった場合にも、合併症や後遺症による生活の質の低下をもたらす危険な疾病です。

今回の調査では、ビジネスパーソンの7割が「高血圧には痛みなどの自覚症状がない」ことを知らないと答えており、多くの受診すべき患者さんが、未通院でおられるのではないかと、その症状の進行を危惧しております。

そしてビジネスパーソンの皆さんにぜひ覚えておいていただきたいキーワードが「職場高血圧」です。健康診断などで血圧高めと指摘されていない方でも、実は職場でのストレスなどで高血圧になる方がいらっしゃいます。これこそが医療機関でも見抜けない高血圧の正体です。そのため、まずは普段の不眠症状のチェックや、ご自身の職場でのストレス度合いを自覚することが、とても重要となります。

今回の調査では、12月に次いで、春の新スタートのタイミングで多忙になる「3月、4月」がストレスを感じる時期と答えた方が多くなっています。そして「月曜日の午前中」が最もストレスを感じるタイミングということも分かり、まさにこの“今の時期の月曜の午前中”は、血圧が上がりやすいことが推察される結果となりました。

そのため、ビジネスパーソンの方には、月曜の朝はできる限りゆとりをもって出勤し、午前中は予定をつめこまず、ゆっくりと週を始められることをおすすめしたいと思います。

また、食塩摂取量の多い日本では、高血圧の予防に、減塩の取り組みがとりわけ重要です。特に働き盛りのビジネスパーソンは、その多忙さから外食や総菜など出来合いのものを取る機会が多いと推察されます。本調査をみても「塩分を取りすぎている」と自覚している人でさえも、実際の食品購入時に「食塩量を確認している」と回答する人は1割にも満たないという結果でした。カロリーは約半数の方が表示をチェックするということですから、こちらは体型など目に見える形で自覚できるからこそ気にされるのだと思います。

しかし、大切なことなので繰り返しますが、高血圧には自覚症状はありません。そのため、家庭で朝晩毎日血圧を測り、自らの状態を知ることが非常に重要となります。

職場高血圧は測ることが難しい方も多いと思いますが、まずは健康診断等で「血圧が高め」と指摘された方については、1度専門医を受診していただきたいと思います。

そして血圧高めと指摘されていない方も、予防のために毎日の生活のなかで、なるべく塩分を減らし、適度な運動、そしてストレスの軽減を心がけましょう。

※Ikeda N, et al.: Lancet 378: 1094-1105, 2011

資料

「アテネ不眠尺度」(AIS) Soldatos et al.: Journal of Psychosomatic Research 48:555-560, 2000)

世界保健機関（WHO）が中心になって設立した「睡眠と健康に関する世界プロジェクト」が作成した世界共通の不眠症判定法に基づいたもので、自分の不眠の度合いをはかる目安として、世界共通で使われています。

＜測定方法＞

下記8項目について、過去1カ月間に、少なくとも週3回以上経験したものに当てはまるものにチェックしてください。

合計点： 0～3点…不眠症の心配はありません
4～5点…不眠症の疑いが少しあります
6点以上…不眠症の疑いがあります。医師に相談することをお勧めします

Q	寝つき（布団に入ってから眠るまでにかかる時間）は？	
	1.いつも寝つきはよい	0点
	2.いつもより少し時間がかかった	1点
	3.いつもよりかなり時間がかかった	2点
	4.いつもより非常に時間がかかったか、全く眠れなかった	3点

Q	夜間、眠っている途中に目が覚めることは？	
	1.問題になるほどではなかった	0点
	2.少し困ることがあった	1点
	3.かなり困っている	2点
	4.深刻な状態か、全く眠れなかった	3点

Q	希望する起床時間より早く目覚め、それ以上眠れなかったことは？	
	そのようなことはなかった	0点
	少し早かった	1点
	かなり早かった	2点
	非常に早かったか、全く眠れなかった	3点

Q	総睡眠時間は？	
	十分である	0点
	少し足りない	1点
	かなり足りない	2点
	全く足りないか、全く眠れなかった	3点

Q	全体的な睡眠の質は？	
	満足している	0点
	少し不満	1点
	かなり不満	2点
	非常に不満か、全く眠れなかった	3点

Q	日中の気分は？	
	いつも通り	0点
	少しめいった	1点
	かなりめいった	2点
	非常にめいった	3点

Q	日中の活動は（身体的および精神的）？	
	いつも通り	0点
	少し低下	1点
	かなり低下	2点
	非常に低下	3点

Q	日中の眠気は？	
	全くない	0点
	少しある	1点
	かなりある	2点
	激しい	3点