



ニュースリリース
報道関係者各位

オムロン ヘルスケア株式会社
2021年03月31日

【高血圧の働く男女 1,000 名に調査】
2 人に 1 人が「コロナ禍で仕事ストレス “増えた”」
「日中のストレスで血圧上昇を感じた」と回答。
～しかし、ストレス等が引き起こす
「日中高血圧」「昼間高血圧」を知っている人は 2 割に留まる～



オムロン ヘルスケア株式会社（本社所在地：京都府向日市、代表取締役社長：荻野 勲、以下当社）は、40代～60代の現在もしくは1年以内に高血圧治療中または高血圧と診断された働く男女1,095人を対象に、コロナ禍の仕事および日中のストレスについて、また日常生活や血圧の変化について意識調査を実施しました。

調査の結果、新型コロナウイルスの感染拡大にともない、仕事においてストレスを感じる人が増えたと答えた人は56.1%、その理由は「会食やイベント制限」が最も多く45.4%、続いて「上司や同僚との会話が減った」が23.6%となりました。血圧変化については、12.2%が「血圧の平均値があがったと感じる」と回答、その理由として「運動不足（75.4%）」「ストレスの増加（62.7%）」等が挙げられました。また、日中にストレスを感じた際、血圧が上がっていると感じたことがあると答えた人は52.4%いる一方で、日中に血圧を測定している人はわずか13.2%に留まりました。さらに、仕事や家庭における日中ストレスなどが要因で血圧が上昇する「日中高血圧」「昼間高血圧」を知っている人は22.5%という結果でした。これらの調査結果から、長引く自粛生活や新しい働き方によりストレスが増加、一部の人は日中にストレスを感じ、血圧上昇を感じながらも多くの人が何もしていないことがわかりました。また、日中に血圧が上昇する「日中高血圧」「昼間高血圧」の認知が低いこともわかりました。

血圧は一日を通して常に変動しており、人によってその変動の傾向は様々です。血圧を適正にコントロールするためには、気になったときに血圧を測定し、自分の血圧変動の傾向を詳しく知ることが大切だといわれています。

当社では、循環器疾患事業のビジョンである『脳・心血管疾患の発症ゼロ（ゼロイベント）』の実現をめざしています。日中の気になったときに、いつでも・どこでも血圧を測定できるウェアラブル血圧計「HeartGuide」や、夜間の血圧を測定できる手首式血圧計、心電計付き上腕式血圧計など、新たな血圧管理を積極的に提案していきます。さらに、遠隔患者モニタリング等のサービスの提供にも挑戦することで、より多くの方の健康で健やかな生活に貢献していきます。

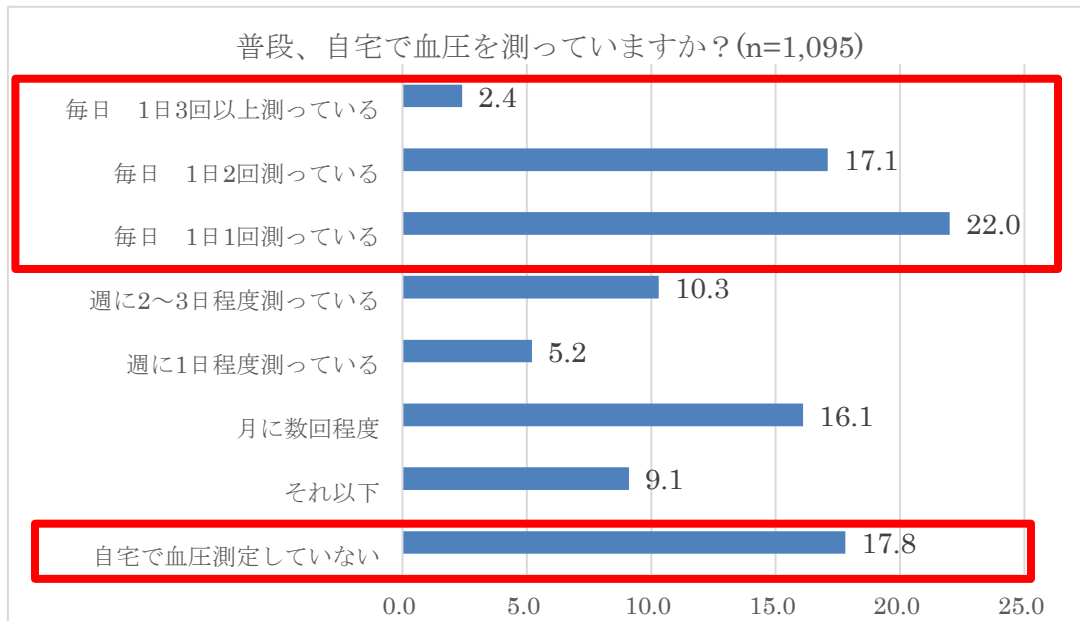
【調査結果のまとめ】

1. 普段、自宅で1日1回以上血圧を測定している人は41.5%
2. この1年間「血圧の平均値が上がったと感じる」12.2%、40代女性が血圧上昇を感じる割合が高い。血圧上昇の要因トップ3は「運動不足」「ストレスの増加」「体重増加」。
3. 新型コロナウイルス感染拡大にともない、仕事においてストレスを感じるが増えた人は56.1%。 ストレス増加の理由は「会食やイベント制限」がトップ。
4. 日中にストレスを感じた際、血圧が上がっていると感じたことがある人は2人に1人。一方で、日中に血圧を測定している人は13.2%。
5. 日中の仕事や家庭のストレスが影響する「日中高血圧」「昼間高血圧」を知っている人は22.5%に留まる。

【調査結果の詳細】

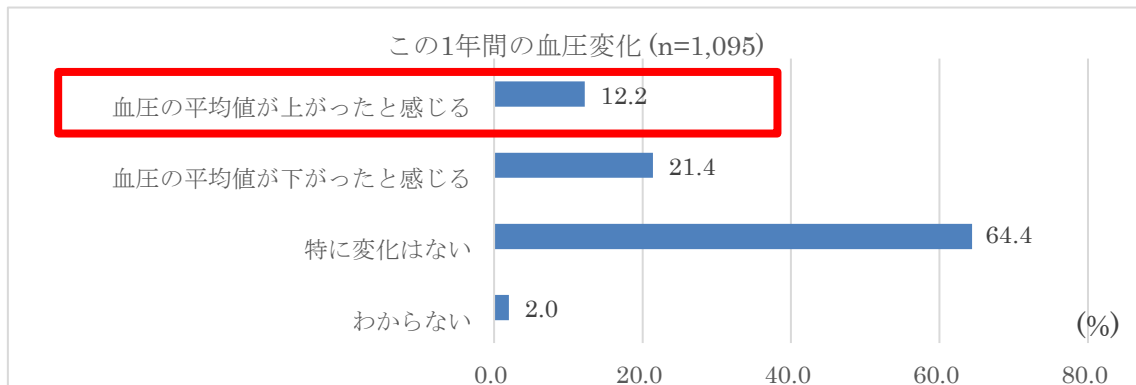
1. 普段、自宅で1日1回以上血圧を測定している人は41.5%

日常生活において、自宅で血圧測定をしているか、またその頻度を質問したところ、1日1回以上、自宅で血圧を測定している人は全体の41.5%である一方で17.8%の人は自宅で血圧を測定していないことがわかりました。

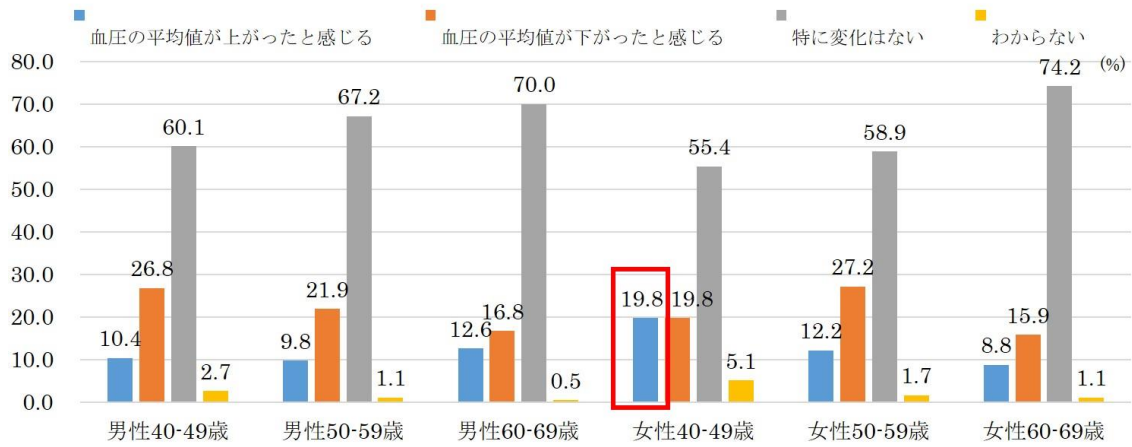


2. この1年間「血圧の平均値が上がったと感じる」12.2%、40代女性が血圧上昇を感じる割合が高い。血圧上昇の要因トップ3は「運動不足」「ストレスの増加」「体重増加」。

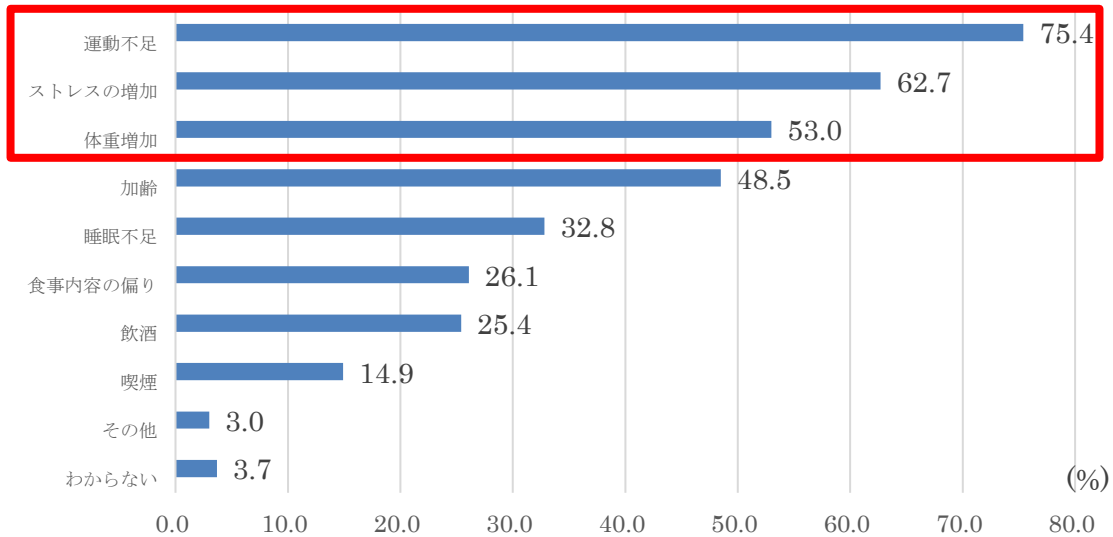
この1年間の血圧変化を質問したところ、12.2%が「血圧の平均値が上がったと感じる」と回答。年齢別では40代女性が約20%と他の年齢と比較して高い傾向が見られました。また、血圧の平均値が上がったと感じる134名を対象に、血圧上昇の要因を調査したところ「運動不足」が最も多く75.4%、「ストレスの増加」が62.7%、「体重増加」が53.0%となり、新型コロナウイルス感染症拡大による外出制限などが影響している可能性があることがわかりました。一方で、40代女性の血圧上昇要因は「ストレスの増加」が最も多い結果となりました。



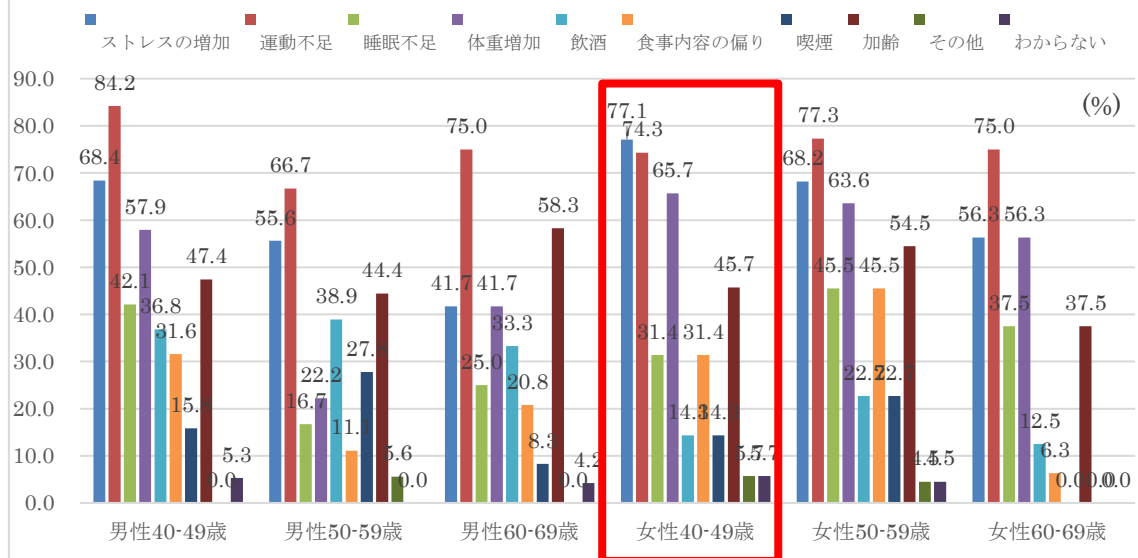
この1年間の血圧変化 (n=1,095)



この1年間で、血圧が上昇したと感じている要因(複数回答,n=134)



この1年間で、血圧が上昇したと感じている要因(複数回答,n=134)

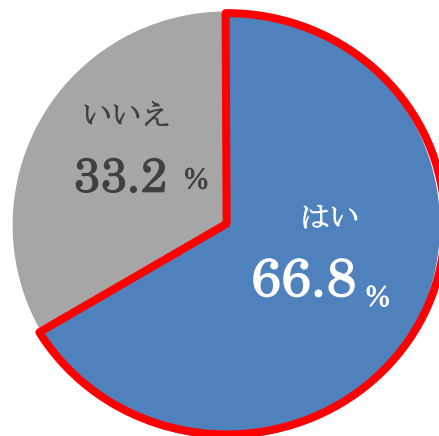


3. 新型コロナウイルス感染拡大にともない、仕事においてストレスを感じるが増えた人は56.1%。ストレス増加の理由は「会食やイベント制限」がトップ。

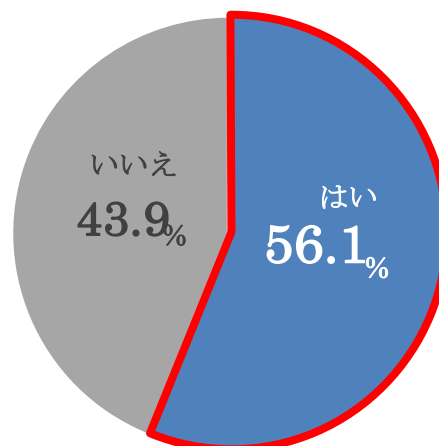
新型コロナウイルス感染拡大によりストレスの感じ方を調査したところ、66.8%が「ストレスが増えた」と回答しました。さらに、仕事においてストレスを感じるが増えたかを質問したところ、56.1%の人が「はい」と回答しました。

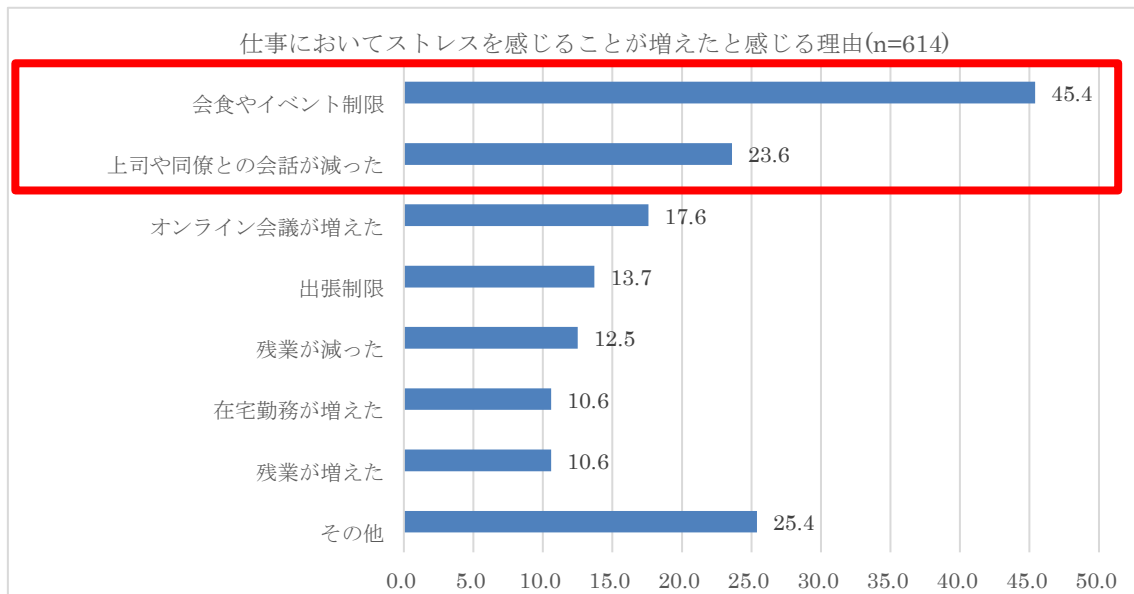
仕事においてストレスを感じるが増えた理由は「会食やイベント制限」が最も多く45.4%、「上司や同僚との会話が減った」が23.6%、「オンライン会議が増えた」が17.6%という結果となりました。新型コロナウイルス感染拡大が長期化し、会食やイベントが制限されることによってストレスを感じていることがわかります。

新型コロナウイルス感染拡大にともない、ストレスを感じる
が増えましたか？(n=1,095)



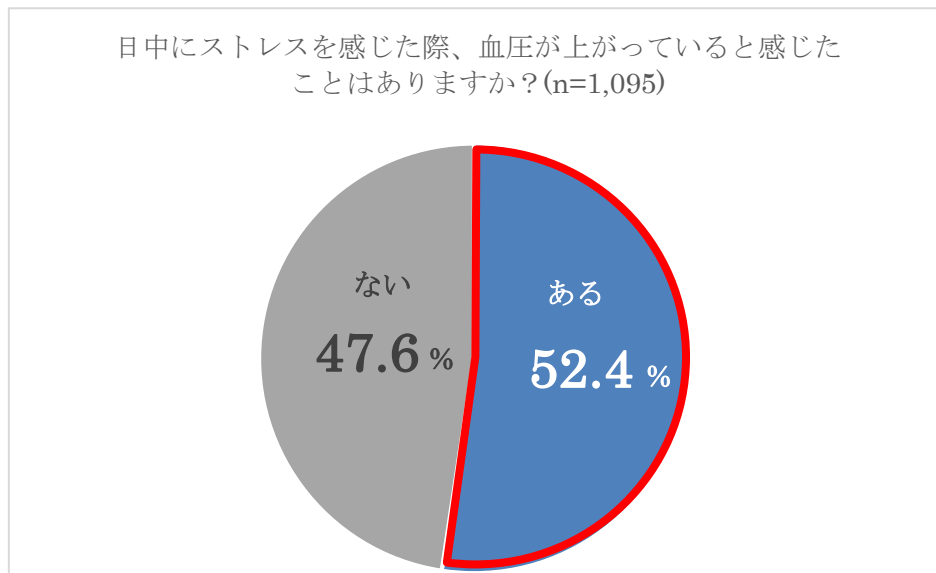
新型コロナウイルス感染拡大にともない、仕事においてストレス
を感じるが増えましたか？(n=1,095)



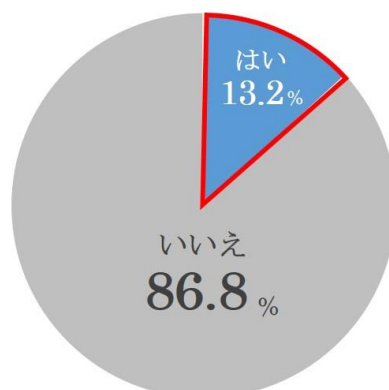


4. 日中にストレスを感じた際、血圧が上がっていると感じたことがある人は2人に1人。一方で、日中に血圧を測定している人は13.2%。

全体の約半数となる 52.4%が「日中にストレスを感じた際、血圧が上がっていると感じた」と回答。一方で、普段自宅で血圧を測っている 900 人を対象日中の血圧測定について質問したところ、測定している人は 13.2%に留まりました。



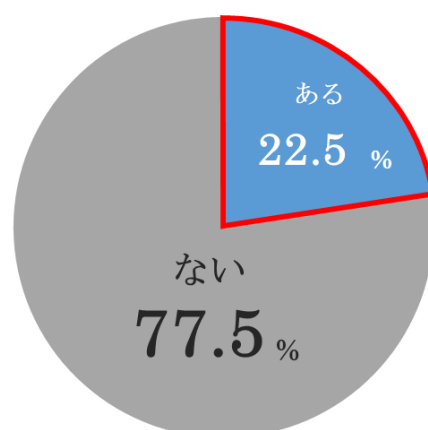
普段、日中（朝晩以外）に血圧を測定していますか？
(n=900)



5. 日中の仕事や家庭のストレスが影響する「日中高血圧」「昼間高血圧」を知っている人は22.5%に留まる。

「日中高血圧」「昼間高血圧」という言葉を聞いたことがあるかを調査したところ、77.5%が「ない」と回答。仮面高血圧のひとつである「日中高血圧」「昼間高血圧」は、病院で測定する数値や家庭で測る朝晩の数値が正常でも、日中の職場や家庭のストレスにより血圧が上昇することもあるため、見つけづらい症状のひとつです。日中のストレスによる血圧上昇を感じている方も多いことから、日中に血圧が気になった際は測定する事をおすすめします。

「日中高血圧」「昼間高血圧」という言葉を聞いたことはありますか？(n=1,095)



補足：日中に血圧変動が起こりやすい理由

朝や晩と比較すると、日中の時間帯は職場や家庭のストレスがかかる、また歩行や会話、食事など活動が活発になることから、血圧の変動が起こり易いといわれています。また、ネガティブな感情（不安、緊張）が生み出すストレスが、血圧変動に影響することがわかっています。*1

*1Stress-induced blood pressure elevation self-measured by a wearable watch-type device

Naoko Tomitani 1 , Hiroshi Kanegae 1 2 , Yuka Suzuki 3 , Mitsuo Kuwabara 3 , Kazuomi Kario 1

【国際医療福祉大学大学院医学研究科循環器内科学 教授 岸 拓弥 先生のコメント】



九州大学医学部卒業、九州大学大学院医学研究院臓器機能医学（循環器内科学）専攻修了、医学博士

九州大学大学院医学研究院循環器内科医員、飯塚病院循環器内科医長、九州大学病院冠動脈疾患治療部医員、九州大学大学院医学研究院先端心血管治療学講座客員助教・講師・准教授、九州大学循環器病未来医療研究センター未来心血管治療学共同研究部門長、同センター循環器疾患リスク予測共同研究部門部門長を経て、2019年4月より国際医療福祉大学福岡保健医療学部教授、2019年9月より国際医療福祉大学大学院医学研究科教授（2020年4月より福岡薬学部教授も兼任）

新型コロナウイルス感染症の拡大を受けて、高血圧症患者の通院控えなど来院者数が減少した医療機関も少なくない一方で、ご自宅で血圧を測る方は増加した印象があります。つまり、「高血圧症」に対しての関心度はむしろ高まったと感ずることがありました。また、高血圧症は必ずしも自覚症状があるとは限らないため、治療のモチベーションをいかに維持するかという点が治療上の課題ですが、新型コロナウイルス感染症の拡大の影響で、かえって高血圧症そのものや関係する日常生活での注意点に対する関心が高まり、結果的に治療へのモチベーションが高まった方もいらっしゃいました。

血圧が上がる要因のひとつにストレスがあることは広く認知されていますが、日中に血圧測定をしている方は僅かであるということが調査で明らかになりました。血圧が必要なときに必要な期間上昇するのは生理的に大切な現象ですが、血圧上昇が必要ではなくなった後に速やかに元の血圧に戻って安定するかどうかを確認できれば、血圧の状態を的確に把握できます。血圧は常に変動しているものなので、その変動の様相をきちんと自身で把握することが望ましいです。そのためにもウェアラブル血圧計が血圧測定をより身近にしている、血圧計が多くの方の人生の伴奏者となり得る存在になることを願っています。

【調査の概要】

- 調査目的 : コロナ禍における仕事及び日中ストレスと血圧値の変化に関する意識調査
- 調査対象 : 全国の働いている高血圧患者 40代~60代の男女 1,095人
男性 40-49歳 183人/50-59歳 183人/60-69歳 190人
女性 40-49歳 177人/50-59歳 180人/60-69歳 182人
- 調査エリア : 全国
- 調査方法 : インターネット調査
- 調査期間 : 2021年2月25日(水)~2021年3月1日(月)

【ウェアラブル血圧計 HeartGuide】

HeartGuide(ハートガイド)は、腕時計のように日常的に装着できるウェアラブルタイプの血圧計で、様々なシーンでの血圧測定をより簡単に行うことができます。高精度な血圧測定はもちろんのこと、歩数や睡眠などのバイタルデータも測定可能なため、運動や休養と血圧変動との関係を知ることが可能です。いつでも、どこでも血圧測定できるため、忙しい現代人にとって負担が軽減され、習慣に取り入れやすくなります。



<本件に関するお問い合わせ先>

オムロン ヘルスケア株式会社

グローバルコミュニケーション統轄部

広報部：富田、西口

〒617-0002 京都府向日市寺戸町九ノ坪 53

TEL：075-925-2004 FAX：075-925-2005

E-mail：pr-ohq@omron.com

ホームページ <https://www.healthcare.omron.co.jp/>

<本件に関するメディア関係者のお問い合わせ先>

オムロン ヘルスケア株式会社PR事務局 (PRAPJAPAN内) 担当：西川・齊藤

TEL：03-4580-9153 FAX：03-4580-9155 MAIL：omron_pr@prap.co.jp